

Победитель III Национального конкурса среди печатных СМИ "Золотая литера"

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА

WWW.RECIPE.BY

№24 (150) 20 декабря 2007 г. | Учредитель и издатель ИЧУП "Профессиональные издания" | Основана в 2001 году | Выходит 2 раза в месяц по четвергам

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ



«Я хотел бы, чтобы новый год был не хуже, чем прошедший, потому что как раз сейчас есть какие-то положительные сдвиги, успех во многих делах. Хотелось бы, конечно, оставаться в форме, чтобы здоровье не подводило как можно дольше.

А вашим читателям, да и вообще всем людям хочу пожелать, в первую очередь, семейного благополучия. Чтобы в каждом доме – неважно, в скромной квартирке или в роскошном особняке – люди чувствовали себя спокойно и уютно. Чтобы люди держались друг друга, берегли и заботились друг о друге. Хочу пожелать всем простого человеческого счастья: знать, что ты кому-то нужен, и быть рядом с тем, кто нужен тебе. Ну и еще – здоровья, потому это в наше время – самое главное. Всего остального человек, при желании, может добиться сам».

стр.3

Анатолий Ярмоленко: «Я по жизни Дед Мороз»

5 **«ТАБЛЕТКА СЧАСТЬЯ» ИЛИ РАБОТА НАД СОБОЙ?**
Кто работает на минском «телефоне доверия»? Об этом и о многом другом «ЗГ» рассказала Алла ШАХОВА, заведующая отделением «Психологическая лаборатория» Минского городского психоневрологического диспансера.

7 **СЦЕНАРИИ «ДОБРОГО УТРА»: ШАГИ К ХОРОШЕМУ НАСТРОЕНИЮ**
Миллионы на всей планете каждый день встречают одинаково – в спешке, забывая иной раз улыбнуться домочадцам. А между тем существует неоспоримая связь между утренним настроением и тем, как пройдет весь последующий день. Начните свой день правильно!

11 **ЛЕДЕНЯЩАЯ АЛЛЕРГИЯ**
Стоит немного побыть на холоде, как начинают зудеть и чесаться открытые участки кожи? Уши или пальцы сильно краснеют и начинают отекать? На морозе затрудняется дыхание, появляется слезливость и заложенность носа, немедленно исчезающие в теплом помещении? Каждый из этих признаков может свидетельствовать о наличии у человека аллергии на холод.

14 **КРЫСКИ ВСЯКИЕ НУЖНЫ, КРЫСКИ ВСЯКИЕ ВАЖНЫ!**
До Нового 2008 года осталось совсем немного, и если вы хотите прожить наступающий год сыто и счастливо, уже пора призадуматься, в чем, с чем и с кем его встречать. Этот год пройдет под покровительством Земляной Крысы. Узнать про это животное и про то, что принесет оно каждому из нас, как всегда, поможет вездесущий Гороскоп.



Глоток здоровья

С чашкой свежего настоя
Счастлив будь...
И всем здоровья!



Новости

Какие льготы в Беларуси останутся в сфере здравоохранения

В Беларуси упорядочение льгот не коснется детей-инвалидов, сообщила начальник отдела специализированной медицинской помощи комитета по здравоохранению Мингорисполкома Елена Рудкова на пресс-конференции в мэрии, комментируя закон «О государственных социальных льготах, правах и гарантиях для отдельных категорий граждан».

По ее словам, в документе действующая льгота об обеспечении бесплатными лекарствами детей в возрасте до 3 лет отменяется. В то же время для детей-инвалидов эти льготы сохранены.

Елена Рудкова уточнила, что в системе здравоохранения льготы предоставлялись по лекарственному обеспечению, зубопротезированию и обеспечению техническими средствами социальной реабилитации.

Значительная часть социальных льгот сохранена, часть из них перераспределяется, а часть планируется компенсировать готовящимся указом «О некоторых мерах государственной поддержки населения», который предусматривает меры адресной поддержки малообеспеченных граждан.

В законе «О государственных социальных льготах, правах и гарантиях для отдельных категорий граждан» **бесплатное льготное обеспечение лекарствами и зубопротезирование предоставлено 15 категориям граждан**. «Это достаточно большая аудитория», - подчеркнула представитель комитета по здравоохранению. В частности, бесплатное обеспечение сохраняется за Героями Беларуси, Героями Советского Союза, Героями Соцтруда, полными кавалерами орденов Отечества, Славы, Трудовой славы, участниками и инвалидами войн и многих других категорий граждан.

Говоря об изменениях в этой сфере, Елена Рудкова сообщила, что **льготы будут сохранены** в отношении неработающих ветеранов боевых действий на территории других государств, которые получили увечья или контузии. Для работающих ветеранов боевых действий эти льготы отменены.

Самая многочисленная категория льготников – ветераны труда. Для них отменены льготы в отношении 50-процентной скидки стоимости лекарств (в возрасте старше 70 лет) и бесплатное зубопротезирование.

Изменения коснулись категории «Родители и вступившие в новый брак супруги погибших военнослужащих». Отменены льготы (бесплатное лекарство) для супругов, а также родителей и супругов (бесплатное зубопротезирование). Для родителей погибших военнослужащих сохранена такая льгота как бесплатное лекарство и первоочередное бесплатное санаторно-курортное обеспечение.

Не будут получать бесплатные лекарства и зубопротезирование дети и другие иждивенцы погибших или умерших, которые получают пенсии по случаю потери кормильца.

Также затронули нововведения бывших узников концентрационных лагерей. Для них не будет льгот по бесплатному лекарственному обеспечению и зубопротезированию. Сохраняются социальные льготы в виде первоочередного обслуживания в учреждениях здравоохранения и госпитализацию.

Для инвалидов 1 и 2 групп льготы сохранены с оговоркой: их не получат граждане, инвалидность которых наступила в результате противоправных действий, по причине алкогольного или наркотического опьянения. В отношении инвалидов 3 группы отменены льготы по 50-процентной стоимости медикаментов и бесплатному зубопротезированию.

Коснулись изменения такой категории граждан, как чернобыльцы. Граждане, заболевшие и перенесшие лучевую болезнь в результате катастрофы на Чернобыльской АЭС, и инвалиды 1 и 2 групп, у которых установлена причинно-следственная связь с катастрофой, не будут иметь льгот по бесплатным лекарствам. Сохранены: 90-процентная скидка стоимости лекарств, бесплатное зубопротезирование и обеспечение иными средствами техреабилитации. Инвалиды 3 группы лишены льгот по бесплатному лекарственному обеспечению и зубопротезированию. Ликвидаторы последствий катастрофы не будут получать бесплатных медикаментов и зубопротезирования. Население, проживающее на территории радиоактивного загрязнения, также не будет льготно обеспечиваться лекарствами.

В настоящее время, по данным специалиста, в Минске число льготников из числа взрослого населения достигло 326 тыс. человек, то есть каждый четвертый минчанин пользуется льготами в области здравоохранения. В бюджете города из средств на здравоохранение на погашение этих льгот в текущем году предусмотрено Br 54 млрд. Каждый льготник только по лекарственному обеспечению обходится бюджету в Br 100 тыс. Это составляет порядка 10% от бюджета текущих расходов на здравоохранение.

Таким образом, упорядочение льгот в системе здравоохранения направлено на оказание адресной социальной помощи, что позволит оказывать индивидуальную помощь тем, кто в ней действительно нуждается, сообщает naviny.by.

С 2008 года белорусы смогут получать медпомощь не только по месту проживания, но и по месту временного пребывания

Министерством здравоохранения принято постановление о внесении изменений и дополнений в 47 нормативно-правовых актов, касающихся оказания населению медицинской помощи.

Все эти изменения вызваны введением такого нового для белорусов понятия, как регистрация по месту временного пребывания. Напомним, что в соответствии с Указом президента №413 гражданин в случае временного выезда с места жительства на срок более одного месяца имеет право зарегистрироваться на новом месте без снятия с регистрационного учета по месту жительства. В соответствии с этим расширяются и возможности получения белорусами амбулаторно-поликлинической,стационарной и специализированной медицинской помощи. «Если человек из Минска приехал на пару месяцев погостить у своих родственников, например, в Борисов, то он сможет обследоваться и лечиться в местных медучреждениях на тех же основаниях, что и жители этого города, - пояснила суть постановления главный специалист отдела медэкспертизы и реабилитации Минздрава Людмила Воропаева. – При условии наличия регистрации от него не потребуется никаких дополнительных документов и заявлений». На временно зарегистрированного пациента в больнице или поликлинике по месту его пребывания будет заведена специальная временная карточка, которой он сможет пользоваться и в последующие приезды. Выписки из нее при необходимости могут быть перенесены в карточку по месту постоянного проживания, сообщает «Ежедневник».

Редакция «Здоровой газеты» выражает искренние соболезнования Первому заместителю Министра информации Лилии Станиславовне Ананич
в связи с постигшим ее горем – смертью матери.

В Минске заключены первые четыре договора о суррогатном материнстве

В первой Минской городской государственной нотариальной конторе заключены первые четыре договора о суррогатном материнстве, сообщила ее заведующая Светлана Гуринович.

Родителями будущих детей станут граждане Республики Беларусь – жители Минска, Гродно, Жодино и Могилева. В договорах оговорены суммы, которые они должны выплатить суррогатной матери, - от $15 тыс. до $20 тыс., что на порядок дешевле по сравнению с Россией, где подобная услуга стоит от $25 тыс. до $50 тыс., рассказала собеседница. При этом один договор заключен на безвозмездной основе между близкими родственниками. Также в договорах определены условия содержания генетическими родителями суррогатной матери на период вынашивания, в условиях указаны и сроки передачи ребенка генетическим родителям, места проведения обследования суррогатной матери.

Согласно законодательству, в качестве родителей ребенка записывают генетических родителей. Суррогатная мать в документах о рождении не фигурирует.

Напомним, что институт суррогатного материнства в Беларуси был законодательно закреплен в середине 2006 года, когда в ст. 53 Кодекса о браке и семье были внесены соответствующие изменения и дополнения, сообщает БЕЛТА.

В Беларуси создана вакцина против рака

Витебские ученые в ближайшее время начнут клинические испытания вакцины против рака – препарата Ресан.

Созданный учеными научно-исследовательского предприятия Ресан (Витебск) имитатор опухолевых антигенов, по заключению экспертов Фармкомитета Беларуси, способен разрушать образовавшиеся клетки. «Вакцина формирует клеточный противоопухолевый иммунитет, который способствует полному уничтожению различных злокачественных и доброкачественных опухолей», - информирует официальный сайт, посвященный противораковой вакцине. Ресан обладает широким спектром противоопухолевой активности благодаря тому, что в его состав входят имитаторы более 40 разновидностей опухолевых антигенов. Антигены, которые имитированы препаратом, присутствуют на клетках наиболее распространенных злокачественных и доброкачественных опухолей, содержащих фиброзную и железистую ткань.

Испытания препарата на животных показали прекрасный результат. Противоопухолевая активность Ресана исследована и доказана в течение 1992-2007 годов. При этом препарат не оказывает токсического действия на нормальные клетки организма. Теперь ученым предстоит длительный цикл клинических исследований для регистрации вакцины в Беларуси, сообщает naviny.by.



«Я хотел бы, чтобы новый год был не хуже, чем прошедший, потому что как раз сейчас есть какие-то положительные сдвиги, успех во многих делах. Хотелось бы, конечно, оставаться в форме, чтобы здоровье не подводило как можно дольше. А вашим читателям, да и вообще всем людям хочу пожелать, в первую очередь, семейного благополучия. Чтобы в каждом доме – неважно, в скромной квартирке или в роскошном особняке – люди чувствовали себя спокойно и уютно. Чтобы люди держались друг друга, берегли и заботились друг о друге. Хочу пожелать всем простого человеческого счастья: знать, что ты кому-то нужен, и быть рядом с тем, кто нужен тебе. Ну и еще – здоровья, потому это в наше время – самое главное. Всего остального человек, при желании, может добиться сам».

Анатолий Ярмоленко: «Я по жизни Дед Мороз»

- Анатолий Иванович, в связи с недавним юбилеем поговорим о «Ваших годах – Вашем богатстве». Как Вы себя ощущаете, перейдя этот рубеж?

- Я никогда не придавал возрасту большого значения и только недавно с удивлением узнал, что мне уже шестьдесят лет – когда выяснилось, что у меня юбилей.

Хотя изменения в восприятии мира, конечно, происходят. По характеру я человек целеустремленный, и в молодости я поставил себе задачу, что в 27 лет я должен быть известен в Беларуси, в 33 – добиться всесоюзной известности. И я сумел этого добиться, поэтому после тридцати лет мне казалось, что я все знаю, все умею, все могу. Потом, в пятьдесят я стал думать, что вот, только теперь я кое-что понимаю в этой жизни. Сейчас же я многому учусь. Это необходимо, ведь рядом уже внуки, это совсем другое поколение, они все схватывают на лету, мыслят другими категориями.

А вообще я советую никому не обращать внимания на возраст. Конечно, особенно трудно женщинам, которые очень комплексуют по этому поводу. К сожалению, наши мужчины очень эгоистичны. Они могут простить себе многие недостатки, например живот, но от женщины требуют, чтобы она всегда была молодой, стройной и красивой. И все-таки я советовал бы женщинам не слишком расстраиваться по поводу возраста. А мужчины, я имею в виду настоящих мужчин, безусловно, должны следить за собой.

И еще один важный момент, связанный с возрастом, - это чтобы человек не «заматерел», не «забронзовел», если ему удалось добиться каких-то успехов. Очень важно уметь держать себя «полуголодным», сохранить желание действовать, ставить новые цели, достигать их.

- Ну уж Вы-то темпов работы не сбавляете. Каким образом Вам удается поддерживать такую активность?

- Наша программа очень насыщена. Постоянно приходится мотаться со съемок на репетицию, с репетиции – на концерт, с концерта – на поезд в Москву, где снова съемки… На многие предложения о выступлении мы не отвечаем потому, что просто не успеваем физически. Работаем мы очень интенсивно, так что активность здесь действительно требуется большая. Но, знаете, мне не нужно поддерживать ее никакими искусственными средствами. Все, что я делаю, мне нравится, поэтому я работаю с удовольствием. Я не разделяю жизнь на работу и «не работу». Я просто живу во всем этом, и ничего другого нет. Тем более, что рядом со мной, в этом же деле работают все члены моей семьи. Дочка Алеся – солистка «Сяброў». Сын Святослав – гитарист, клавишник, вокалист и звукорежиссер. Жена Раиса – костюмер. Жена сына Наталья – выпускница студии «Сябры», сейчас солистка «Белконцерта».

- В таком тесном семейном сотрудничестве есть, наверное, свои плюсы и свои минусы?

- Да, минусов хватает. Во-первых, если семья творческая, то обязательно считается, что кто-то кого-то «тащит за уши». Почему если ты комбайнер, и твой сын с детства садится к тебе на комбайн, смотрит, учится, а потом тоже становится комбайнером, это называют династией, а если то же самое происходит в творческой семье – говорят «проталкивает на сцену»? Наверное, всем кажется, что петь легче, чем управлять комбайном. На детях очень часто ставят штамп, а ведь они – личности, у них что-то получается даже лучше, чем у отцов, они ведь знают эту профессию с детства.

Наверное, не очень хорошо, что семья рядом постоянно. Получается, как у Высоцкого: «пришел домой – тут ты сидишь». Потом – приходится постоянно держать ситуацию под контролем, а это требует большого напряжения. На работе ты должен быть человеком требовательным, организованным, и от остальных требовать того же. И вот точно так же мне приходится вести себя и дома, потому что если я на работе буду одним, а дома – совсем другим, никто меня просто не будет слушать. Но мы адекватные люди, мы понимаем проблемы, которые могут возникать на этой почве, и стараемся их предотвратить. Поэтому нередко мы отдыхаем отдельно друг от друга. Огромным плюсом является абсолютное взаимное доверие. Эти люди не предадут, не подведут, не будут работать, спустя рукава.

- А кто у вас хозяин в доме?

- Хозяином в доме являюсь я. Хотя жена думает, что – она. Раиса Ивановна действительно решает многие вопросы, связанные с семейной жизнью. Однако все члены нашей семьи знают, что в итоге как я скажу, так и будет.

- «Батька всех построить может»?

- Эта песня действительно была написана именно про меня, хотя многие и пытались приписать ей какой-то политический смысл. Ее написали мои московские друзья-музыканты, понаблюдав за отношениями в нашей семье. Я действительно могу «построить» всех, с кем живу и работаю, однако делаю это, в первую очередь, в их же интересах.

- С чем еще, кроме Вашего главенства в доме, приходится мириться Вашей жене?

Наверное, с наличием у меня поклонниц. У меня их всегда было много, есть они и сейчас. Постоянно приходится сталкиваться с письмами, звонками sms-ками и отвечать на них, получать букеты на концертах, целовать женщин и даже молодых девушек. Жена, много лет поездив со мной на гастроли, прекрасно понимает, что это нормально, что это одна из составляющих жизни артиста. И она относится к этому совершенно нормально. Кстати, она понимает, что, во многом это позволяет мне чувствовать себя мужчиной. Если я превращусь в дедушку, интересующегося только своими внуками, это скажется и на творчестве.

Вопрос с поклонницами мы решили очень давно – еще в молодости. Тогда было много девушек, которые очень хорошо ко мне относились, но они почему-то всегда хотели приехать ко мне с чемоданами. Когда я вез свою будущую жену в гости к моей матери, туда на протяжении одного отпуска ухитрились приехать еще две барышни. И это только маленький эпизод из истории борьбы за мое сердце. Однако в этой борьбе победила Раиса, и с тех пор она остается моей единственной любимой женщиной.

- Вы остались довольны своим выбором?

- Да, очень. Она всегда была и остается очень интересной женщиной. За все годы совместной жизни я никогда не видел ее растрепанной или неаккуратной. Она каждый день встает на 15 минут раньше меня, чтобы привести себя в порядок. Она всегда знает, как себя подать. Для женщины это очень важно, ведь разочарование в семейной жизни у мужчин нередко возникает именно из-за невнимания к таким вещам.

Мы живем вместе тридцать лет, а я осознаю, что со мной бывает очень нелегко. Но она меня терпит, заботится обо мне и о детях, поддерживает нас. Сейчас она еще и прекрасная бабушка.

- А Вам какая роль удалась лучше: отца или дедушки?

- У меня двое внуков: дочь сына и сын дочки. Детей больше воспитывали наши родители – мои и жены. Я понимаю, как им было грустно, когда нас с женой месяцами не было дома, ведь гастроли тогда были очень длительными. Мы уезжали месяца на три, и то в кармане, то в чемодане находили спрятанные Алесей записки. Она писала, чтобы мы скорее приезжали, чтобы не бросали ее одну, что она без нас очень скучает. В детстве Алеся говорила, что никогда не будет оставлять своих детей. Однако ее сын Анатоль почти с самого рождения живет со мной и женой. И я вижу, как страдает ребенок, ему ведь нужны родители. Но – такова профессия.

Я думал, что я буду хорошим дедушкой, однако я еще не ушел из профессии, а в ней человек – как горный велосипедист: чем выше, тем сильнее надо крутить педали. И к сожалению, с внуком те же проблемы, что были с детьми – я редко его вижу. Но намного больше понимаю. Мы с ним дружим, и я многому у него учусь. Очень интересно видеть, как человек формируется у тебя на глазах. У него потрясающее чувство собственного достоинства. Если я называю его Толей, он обижается: «Это ты Толя, а я Анатоль!». Я понимаю его намного лучше, чем понимал детей, когда они были в его возрасте. Так что я, наверное, все-таки больше дедушка.

- Приближающийся Новый год собираетесь провести с внуком?

- Новый год у нас в семье – самый любимый праздник. В это время я всегда отменяю все гастроли, мы не «ведемся» ни на какие предложения о выступлениях, даже самые соблазнительные. Новый год мы отмечаем только дома. Вся семья собирается у меня, подобно тому, как раньше все собирались у моей мамы. Мы сохраняем те традиции, к которым еще в моем детстве приучили меня мои родители. Мы готовим специальные газеты, открытки с поздравлениями, играем в игры, ищем спрятанные в квартире сюрпризы. Внуки с нетерпением ждут полуночи, когда с боем курантов можно будет кинуться под елку рассматривать, что же тебе принес Дед Мороз.

- Они верят в Деда Мороза?

- Они, конечно, понимают, кто им кладет под елку подарки, но это не опровергает факт существования Деда Мороза. Несколько лет назад я напугал Анатоля, когда пришел домой в костюме Деда Мороза. Но он узнал меня по перстню на пальце и успокоился. Мне не раз приходилось исполнять роль Деда мороза и на съемках, и дома, но я и сам в него верю. В добрые сказки всегда нужно верить .А вообще я – Дед Мороз по жизни, я всегда всем делаю подарки.

Беседовала
Анастасия ДОРОФЕЕВА

Духовность



Открыты для всех

День открытых дверей пройдет 4 января 2008 года в Минске в Институте теологии имени святых Мефодия и Кирилла Белорусского государственного университета.

Встреча с преподавателями и руководством состоится в 16.00 в аудитории 307. Как сообщила «ЗГ» заместитель ректора по воспитательной и социальной работе учебного заведения Елена Шимбалева, желающие стать студентами вуза смогут задать волнующие вопросы. В свою очередь, педагоги расскажут о специфике учебы в институте.

Рождество на марках

Три новых серии марок «С Новым Годом», «С Рождеством Христовым!» и «Колокола Беларуси» в декабре ведены в обращение Министерством связи и информатизации.

Общий тираж почтовых новинок составил 120 тысяч экземпляров. К примеру, на марках, посвященных колоколам, изображены церковные атрибуты, отлитые в Беларуси в период с VIII до начала XX столетия. При разработке последних в качестве эксперта выступал директор Школы звонарей Минской епархии Богдан Березкин.

Зависимым на заметку

«Живые источники благодати. Об избавлении от недугов пьянства, наркомании и табакокурения» - книгу под таким названием недавно выпустило Издательство Белорусского Экзархата.

В нее вошли жития святых и описание святынь, обращение к которым помогает верующему избавиться от пристрастий к спиртному, наркотикам и курению. Каждая статья сопровождена тропарем, кондаком, величанием. В книге также рассказывается о православных реабилитационных центрах, которые помогают справиться с зависимостью.

XV международная специализированная выставка
ЗДРАВООХРАНЕНИЕ БЕЛАРУСИ
1-4.04.2008
bm belarusmedica
г. Минск
ОРГАНИЗАТОР:
выставочная компания
ЗАО "Техника и коммуникации" (Т&С)
ПОД ПАТРОНАЖЕМ:
Министерства здравоохранения Республики Беларусь,
концерна «БЕЛБИОФАРМ».
ЗАО "Техника и коммуникации"
МЕЖДУНАРОДНЫЕ ВЫСТАВКИ В БЕЛАРУСИ


Тел.: (+ 375 17) 226 90 14(7), 203 68 67(9)
Факс: (+375 17) 203 33 86, 226 66 39
E-mail: medica@tc.by www.tc.by

Айда на ярмарку!

Выставка-ярмарка «Рождество Христово» открывается 27 декабря в столице в выставочном павильоне по проспекту Победителей, 14 . Одним из направлений проекта станет духовное и телесное оздоровление человека.

В течение девяти дней можно будет не только познакомиться с новинками духовной литературы, предметами церковного обихода, изделиями из бересты, лозы, но приобрести лекарственные травы, мед и различные масла со святых мест.

Как рассказала «ЗГ» помощник руководителя выставки Татьяна Ерчак, на ярмарке будет организована и духовно-просветительская программа. В ее рамках будут организованы лекции и семинары, беседы и встречи со священниками, показы видеофильмов. Помимо этого пройдут мастер-классы по звонарному и декоративно-прикладному искусству.



Если доктор не помог

С нового года начнется набор в группы детей и взрослых с ограниченными возможностями для занятий лечебной верховой ездой – иппотерапией.

Сеансы конной терапии проходят под Минском, в поселке Тарасово. Организовывает их Центр Просвещения и милосердия Белорусского Экзархата «Всех скорбящих Радость». Как сообщила нашему корреспонденту инструктор по лечебной верховой езде Алена Мороз, к иппотерапии могут прибегать люди с болезнью Паркинсона, церебральным параличом, аутизмом, сколиозами и травмами позвоночника. Конная терапия также способна помочь при речевых нарушениях, сердечно-сосудистых заболеваниях.

Заколдованный shop, или Как погубить в себе пристрастие к покупкам

Страсть скупать все сразу и без разбору называют шопоголизмом, ониоманией, магазинной зависимостью. Западные психологи придают ей медицинский статус, называя эпидемией. И неудивительно. Ведь в тех же Соединенных Штатах, по данным Американской психологической ассоциации, насчитывается порядка 20 миллионов шопоголиков. Не отстала в этом отношении и Европа. К примеру, в Англии около 700 тысяч человек страдают пристрастием к бессмысленным покупкам, а в Германии – порядка 500 тысяч болеющих шопингом. Беларусь по количеству зависимых пока в конце списка, но эта беда не обошла нас стороной. Как справиться с ониоманией? За ответом обратились к медикам и священнослужителям.

Своя история

О шопоголизме, как патологическом пристрастии, известно уже более ста лет. В Новом Свете она была описана еще в 1898 году. Но поскольку заболевание встречалось редко, времени на его изучение особо не тратили. Только в 90-е годы прошлого века, когда число зависимых начало стремительно расти, вспомнили о синдроме. Сейчас научным обоснованием пагубного пристрастия занимаются практически во всех развитых странах мира. И для этого есть основания: уже 10% населения планеты подвержены ониомании. В нашей стране шопоголиков в чистом виде немного. К специалистам в основном обращаются люди с психическими заболеваниями, у которых наблюдаются симптомы шопинг-недуга.

О причинах замолвим словечко

90% шопоголиков – женщины. По утверждению ассистента кафедры психиатрии и наркологии Белорусской медицинской академии последипломного образования Олега Айсберга, это связано с тем, что организм слабого пола более чувствителен к перепадам уровня серотонина (гормона, который «отвечает» за хорошее настроение). Недостаток последнего приводит к депрессивным состояниям и низкой самооценке. И лучшим средством против этих болезненных состояний женщины считают бездумные траты.

Ведь шопинг может вносить в жизнь целую гамму положительных эмоций, формируя при этом стойкую зависимость, которая представляет человеку временный суррогат счастья. Но это не единственная причина. При помощи магнитно-резонансной томографии ученым удалось измерить электрическую активность в коре головного мозга покупательниц. Оказалось, что в предвкушении покупки способность здраво и рационально мыслить у них практически исчезает, а напряжение в отделах, управляющих эмоциями и приятными ощущениями, нарастает до предела.

Лечению поддается

«Когда у шопоголика возникает желание отправиться в очередной набег на магазины нужно найти равноценную замену, -- советует Олег Айсберг. К примеру, хорошей альтернативой могут стать контрастный душ, баня, массаж, танцы, музыка, общение с интересными людьми, прогулки. Кроме этого, следует планировать свое время, в особенности свободное. И если уж тяга к бездумным покупкам столь велика, что человек не в состоянии сам справиться с зависимостью, тогда нужно идти к специалисту.

Эту точку зрения разделяет и клирик минского прихода в честь иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость» Олег Шульгин. По его мнению, такие люди как никто другой нуждается в медицинской помощи. Ведь их болезнь связана с психическими расстройствами. Шопоголикам также необходимо, как можно чаще ходить в храм. Там причащаться и исповедоваться. Хорошо если у зависимых есть духовник, который своим советом, наставлением убережет от бессмысленных трат. В таком случае подверженному шопинг-недугу также стоит читать духовную литературу. Она поможет осознать всю бесполезность лишних покупок.

Рубрику ведет Елена ДОБРОВОЛЬСКАЯ

«Таблетка счастья» или работа над собой?

Первая телефонная психологическая помощь на постсоветском пространстве была организована в Москве в 1982 году. Белорусский «Телефон доверия» чуть младше – ему около 20. Психологической лаборатории – структурному подразделению Минского городского психоневрологического диспансера, специалистами которого обеспечивается работа «Телефона доверия», – в этом году исполняется 25 лет.
Об этом и о многом другом нам рассказала Алла ШАХОВА, заведующая отделением «Психологическая лаборатория» Минского городского психоневрологического диспансера.

– Создавался телефон доверия в первую очередь для предотвращения суицидов. Конечно, спектр нашей работы широк, проблемы, с которыми к нам обращаются, – самые разнообразные, однако до сих пор основной функцией нашего «Телефона доверия» остается борьба с суицидальными проявлениями. В этом году нам звонил только один человек, попробовавший покончить жизнь самоубийством. А количество суицидальных намерений, если судить по статистике звонков, поступивших на «Телефон доверия» в этом году, по сравнению с прошлогодним периодом, пускай и не намного, но уменьшилось: в 2006-м их было 116, в этом – 105. За 9 месяцев 2007 года наш «Телефон доверия» принял 10133 звонка, за 2006-й год к нам обращались 12827 раз. Но я бы не сказала, что падает популярность нашей службы. Просто с каждым годом растет количество всевозможных «горячих линий», телефонных клубов знакомств, куда многим позвонить проще, получив свою «таблетку счастья». А мы, хоть и даем надежду, но не обещаем клиентам, что решим их проблему, а заставляем человека поработать над собой.

Как ни странно, люди набирают «Телефон доверия» и в таких жизненных случаях, как профессиональные проблемы, юридические, криминальные, иммиграционные, вопросы безработицы, образа жизни и формы досуга. В подобных случаях дежуранты «Телефона доверия» дают советы, в какие службы стоит обратиться с теми или иными трудностями.

– Поскольку обращение за помощью на «Телефон доверия» анонимно, добровольно и зачастую носит разовый характер, то о результатах работы дежурантов этой службы можно говорить в некотором смысле условно?

– Да, мы не можем перезвонить человеку, проверить, стало ли ему легче, решилась ли его проблема. Тем не менее, определенную связь с нашими клиентами мы пытаемся поддерживать: стараемся не только успокоить, объяснить, что с любой проблемой есть шанс справиться, но и дать человеку консультацию – куда можно обратиться, возможно, стоит позвонить нам еще раз, либо связаться с другими специалистами. У каждого нашего сотрудника есть «постоянные клиенты», то есть многие, получив от разговора некую поддержку, позвонив в следующий раз, хотят говорить лишь с тем человеком, который помог им в прошлый раз. Здесь, правда, есть и другая сторона медали. Ведь встречаются среди звонящих и люди-манипуляторы, и клиенты с сексуальными отклонениями, и просто шутники, которым иногда нечем заняться. Подобные звонки складываются, к сожалению, в весьма большой процент.

Некая статистика результативности работы «Телефона доверия» проверяется и следующим образом. У нас созданы мультидисциплинарные бригады в кабинетах психотерапевтов – это психологи, психотерапевты и медицинские сестры. Все эти специалисты комплексно работают с одним пациентом. Так вот, многие из обратившихся к ним признаются, что попали на прием благодаря совету дежуранта «Телефона доверия».

– Принято считать, что дежуранты «Телефона доверия» – в основном женщины. На Западе вообще в подобные службы набирают волонтеров без специального образования… Кто работает на минском телефоне 290-44-44?

– Все специалисты нашей лаборатории, непосредственно они же являются и дежурантами «Телефона доверия», имеют высшее психологическое образование, квалификацию «медицинский психолог». Работа ведется по двум каналам в дневную и ночную смены. Четыре специалиста в сутки. Ночное дежурство предполагает последующий выходной. Самому молодому из наших сотрудников – 23, самому старшему – 63. Да, работа на «Телефоне доверия» – достаточно тяжелый труд. Довольно часто наши специалисты после 12-часового дежурства чувствуют себя опустошенными. Виною всему такой элемент этой работы, как конфликтность. Нередки случаи, когда люди звонят попросту испортить настроение тому, кто вынужден слушать их и помогать. Клиенты, к примеру, чувствуют свою несостоятельность, ущербность в чем-то, отягощены непониманием в семье, в трудовом коллективе. Все это часто сопровождается агрессией. Консультант «Телефона доверия», который находится при исполнении служебных обязанностей, обязан помочь такому человеку, соответственно, должен терпеть проявление агрессии, должен дать человеку почувствовать себя нужным и значимым, иногда этого достаточно для облегчения психического состояния клиента.

– Судя по перечню вопросов, с которыми звонят на «Телефон доверия», ваши дежуранты – специалисты широкопрофильные, ведь часто им приходится давать советы, далеко выходящие за рамки психологического консультирования…

– Наша служба – это именно экстренная медико-психологическая помощь. Но многие реагируют на слово «доверие» и звонят нам, чтобы довериться и в самых различных бытовых вопросах. Хотят, чтобы мы соединили их с юристом, адвокатом, помогли продать квартиру, оформить какие-то документы. И бывают крайне удивлены тем, что у наших специалистов существует довольно узкая – психоневрологическая – направленность деятельности.

– Алла Васильевна, существует ли в Беларуси орган, аналогичный Российской ассоциации телефонов экстренной психологической помощи?

– Это одна из наших проблем. Существует еще подобная нашей лаборатории служба в детском психоневрологическом диспансере, там тоже работает «Телефон доверия». Однако мы работаем разрозненно, скажем так: каждая структура – сама по себе. Конечно, мы коллеги, но какого-то общего координирующего органа у нас в стране, к сожалению, нет.

Беседовала Анна ФИЛИППОВА

О работе витебского «Телефона доверия» нам рассказал Игорь ТЕРЯЕВ, психолог Витебского областного психоневрологического диспансера:

– Служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия» в городе Витебске входит в состав медико-психологического отделения областного психоневрологического диспансера и работает с ноября 2003 года. Прием звонков ранее осуществлялся по будням с 8.00 до 22.00. С января 2006 года мы перешли на круглосуточный режим работы без выходных.

Экстренную психологическую помощь по «Телефону доверия» оказывают высококвалифицированные специалисты в области психологии и психотерапии. За 11 месяцев этого года витебский «Телефон доверия» принял 5055 звонков, из них информационных – 22,4%, кризисных – 20,5%, психологической помощи – 49%, наркологических проблем – 6%, суицидальных – 1,1% и 1% прочих звонков.

Позвонив по телефону в Витебске 24-63-10, каждый человек найдет психологическую поддержку и помощь в решении своих проблем, проконсультируется у опытных психологов, получит информацию о работе специалистов в области психического здоровья (психологов, психотерапевтов, психиатров, наркологов, сексологов).

Телефоны экстренной психологической помощи «Телефон доверия»

Брестская область
Брест – (8-0162) 40-62-26, 20-25-55 (круглосуточно)

Витебская область
Новополоцк – (8-0214) 53-25-75 (8.00–20.00)
Полоцк – (8-0214) 43-22-20 (8.00–20.00)
Орша – (8-0216) 21-00-19 (8.00–20.00)
Витебск – (8-0212) 24-63-10 (круглосуточно)

Гомельская область
Гомель – (8-0232) 37-91-91 (круглосуточно)

Гродненская область
Гродно – (8-00152) 75-75-15 (круглосуточно)

Минск
для взрослых – (8-017) 290-44-44 (круглосуточно)
для детей и подростков – (8-017) 215-00-00 (круглосуточно)

Минская область
Борисов – (8-0177) 73-44-63 (15.00–17.00)
Вилейка – (8-0171) 51-498 (8.00–16.00)
Молодечно – (8-01713) 54-644, 47-191 (20.00–8.00)
Слуцк – (8-0175) 53-110 (9.00–17.00)
Солигорск – (8-0170) 30-298 (13.30–15.30)
Жодино – (8-01775) 34-846 (пн., ср., пт. – 16.00–20.00, вт., чт. – 8.00–12.00)

Могилевская область
Могилев – (8-0222) 47-31-61 (круглосуточно)

При смене сезонов скачет давление, чаще обычного болит голова плюс к этому «букетику» постоянная зябкость и перепады настроения? Нередко первопричиной этого оказывается вегетососудистая дистония (ВСД).

О дистонии без паники

Виноваты гормоны и недолеченные простуды

Дистонию можно назвать самостоятельным заболеванием лишь в том случае, если она возникла на фоне поражения самой вегетативной нервной системы. Но это бывает редко. Чаще дистония – это синдром, возникающий при многих хворях.

Вот распространенные проблемы со здоровьем, которые могут скрываться под маской дистонии:

- Первичные болезни внутренних органов. Особенно часто вегетатика буйствует при сердечных аритмиях, сосудистых нарушениях (гипо- и гипертонии), желчнокаменной болезни, панкреатите, воспалениях и камнях в почках, остеохондрозе и даже... пупочной грыже.
- Гормональные нарушения. Нередко ВСД развивается на фоне заболеваний эндокринных желез – особенно щитовидки, надпочечников и яичников. Например, в 20% случаев миома матки и опухоли яичников на первичной стадии заболевания сигналят о себе только лишь приступами вегетодистонии.
- Осложнения после инфекций, в том числе простудных. Например, 30% случаев обострения хронического пиелонефрита (воспаления почек) сопровождаются нарушением сосудистого тонуса.
- Аллергические реакции. Чаще дыхательные, связанные с гипоксией. Тяжелые приступы бронхиальной астмы более чем у половины больных провоцируют проявления ВСД.
- Поражения головного мозга. К примеру, около 40% людей после сотрясения мозга и 80% после микроинсультов начинают страдать от периодических приступов ВСД.
- Неврозы и депрессии. Естественно, наша вегетативная нервная система тесно связана с эмоциональным состоянием, уровнем тревоги, склонностью к перепадам настроения.

К кому идти лечиться?

Важен комплексный подход. Сначала нужно посетить:

- эндокринолога (тесты на гормоны, в первую очередь проверить щитовидку и надпочечники);
- кардиолога (ЭКГ, пробы с нагрузкой);
- женщинам – гинеколога, мужчинам – андролога (или уролога);
- невролога (сделать ЭЭГ).

Если же результаты всех обследований оказались в норме, значит, ваша дистония носит функциональный характер и, скорее всего, разыгралась исключительно на нервной почве.

Чем быстро снять приступ?

Экстренно привести себя в порядок при приступе дистонии помогут такие нехитрые действия:

- Примите смесь препаратов успокаивающего и стимулирующего действия. Например, смешать по 50 капель на полстакана воды настойки валерианы (подойдут пустырник, пион, валокордин) и настойки элеутерококка (китайского лимонника, женьшеня).
- Съешьте что-нибудь сладкое и запейте большим количеством жидкости (воды или сока). Это нормализует уровень сахара в крови – в стрессовой ситуации он скачет.
- Закройте глаза и надавливайте на глазные яблоки в течение минуты. Это уберет сердцебиения и лихорадку.
- Помассируйте мизинцы, а также затылок в области затылочного бугра и шейный отдел позвоночника. Это приведет в норму давление.

ТЕСТ: В порядке ли ваш сосудистый тонус?

По статистике, до 40% женщин и 20% мужчин страдают от периодических приступов дистонии. А примерно 15% людей мучаются от этой напасти постоянно.

Вообще вегетососудистая дистония (ВСД) – это синдром, который может сопровождать массу заболеваний и состояний. У нас есть вегетативная (периферическая) нервная система, которая среди прочего отвечает за сосудистый тонус.

Когда возникают нарушения вегетатики, тонус кровеносных сосудов разлаживается. Причем сигналить об этом могут самые разнообразные проявления:

-постоянное чувство холода;
-беспричинное покраснение или бледность лица;
-изменение чувствительности кончиков пальцев рук и ног;
-беспричинные «летучие» боли в конечностях;
-сердцебиения;
-внезапные спазмы в животе, которые нередко связаны со стрессовой ситуацией;
-если волнуетесь, ощущение нехватки воздуха;
-беспричинные головокружения или шум в голове;
-повышенная потливость ладоней и стоп;
-нестабильность артериального давления;
-нарушения сна (трудно заснуть или по ночам вскакиваете);
-метеочувствительность;
-быстрая утомляемость;
-тревожность, иногда совсем беспричинная, часто ближе к вечеру;
-беспричинно накатывают волны страха, паники;
-плохое самочувствие в метро;
-рассеянность внимания;
-такие «экзотические» симптомы, как ощущение, что болят... волосы или постоянно ноют и чешутся ладони.

Специалисты считают, что, если вы заметили за собой более шести этих симптомов, вы наверняка страдаете ВСД. Осталось найти истинную причину этого состояния.



Перед применением ЛС проконсультируйтесь с врачом. Внимательно читайте инструкцию. Лекарственное средство. Рег. уд. МЗ РБ №2955/96/01/06 до 31.08.2011 г.

Спрашивали – отвечаем

Иногда у меня немеют пальцы рук. С чем это может быть связано?

С. В. Скобелева, Чаусы

Причины онемения рук различны. Так, онемение большого и указательного или указательного и среднего пальцев одной, а чаще обеих рук характерно для заболевания шейных позвонков, межпозвонковых дисков, сдавливающих нервные корешки.

У людей, страдающих болезнью сердца, иногда немеют мизинец и безымянный палец, чаще левой руки, и преимущественно в ночное время. От мизинца онемение распространяется и на внутреннюю сторону предплечья.

Недостаток в организме витаминов А и группы В вызывает расстройство чувствительности кончиков всех пальцев обеих рук; при этом оно нередко сопровождается шелушением кожи на ладонной стороне пальцев.

Онемение кончиков пальцев может быть проявлением развития атеросклероза сосудов рук, обычно это наблюдается у людей старше 45–50 лет.

Постоянное употребление алкоголя, курение ведут к отравлению нервной системы и организма в целом. Одно из последствий – онемение указательного, среднего и безымянного пальцев рук, чаще на ладонной стороне, или онемение всех пальцев и предплечья.

Длительные однообразные движения – вязание, работа на компьютере, шитье и т. п. – могут вызвать онемение большого и указательного пальцев правой руки (у правшей) или левой (у левшей). Это обусловлено функциональной перегрузкой нервно-мышечного аппарата руки.

Порой немеют указательный и средний пальцы с тыльной стороны, и это ощущение распространяется на наружную сторону руки, сопровождаясь слабостью кисти, болью при ее сгибании. Такое явление нередко свидетельствует о заболевании локтевого сустава или о поражении нервного сплетения плеча.

Выявить конкретную причину, вызвавшую онемение пальцев рук, может только специалист, он же назначит и необходимое лечение.

Неделю назад я поскользнулся и сломал руку. Как бы поскорее восстановиться после перелома, может, что-то по питанию посоветуете?

Сергей, Ивье

Для активной регенерации (обновления) костной и хрящевой ткани желательно курсом принимать какой-либо витаминный комплекс с высоким содержанием кальция и витамина D. Чтобы в поврежденной конечности не застаивалась кровь и сосуды быстро вернули свою эластичность, полезны витамины С, РР (никотиновая кислота) и Е.

Также пусть в вашем питании займут достойное место молочные продукты, в том числе творог и сыры (они богаты кальцием).

Восстановительные процессы пойдут быстрее, если в вашем меню будут частенько появляться холодец (разнообразные заливные, фруктовые желе и прочие блюда, содержащие желирующие вещества), печень, отварная или запеченная рыба жирных сортов.

Сценарии «доброго утра»: шаги к хорошему настроению

Миллионы на всей планете каждый день встречают одинаково – в спешке, забывая иной раз улыбнуться домочадцам. А между тем существует неоспоримая связь между утренним настроением и тем, как пройдет весь последующий день.

Начать свой день правильно – это, в первую очередь, позаботиться о добром настроении и зарядить себя положительными эмоциями. Такое, несложное на первый взгляд, действие поможет разбудить уверенность в себе и своих силах.

В действительности каждому человеку можно предложить универсальный сценарий «доброго утра», главное, как говорят специалисты, – это исключить из него слово «спешка». Отсюда и первый совет всем «непроснувшимся» – лучше лишить себя нескольких минут сна утром, но использовать их для того, чтобы спокойно потратить первые мгновения нового дня на позитивные мысли: встряхнуться от сна и подумать о приятных планах. В идеале будильником должно служить запрограммированное радио, настроенное на любимую волну. Ведь именно музыка может служить источником приятных эмоций.

После этого ежедневного ритуала стоит перейти к следующим.

Шаг первый – «водные процедуры»: но не после зарядки, как было принято в советское время, а сразу после сна. Ничто не будит так легко, как сильный напор воды.

Шаг второй – включить музыку: так называемая музыкальная терапия и стресс уменьшит, и положительно повлияет на общее самочувствие. Вариантов может быть несколько: например, энергичные ноты для бодрости или классические композиции для умиротворения.

Шаг третий – потянуться. Такой простой совет, который давали еще мамы в детстве, в действительности очень эффективен: потягивание с использованием всех групп мышц нормализует сердцебиение и помогает организму подготовиться к ритму рабочего дня. К тому же это отличная альтернатива утреннему кофе. Но потягиваться нужно по правилам: сначала напрягаются и расслабляются мышцы ног. После следует медленно, считая от одного до пяти, расслабить все группы мышц, а затем напрячь их. Это нехитрое пятиминутное упражнение добавит организму эндорфины – «гормоны настроения».

Шаг червертый – сбалансированный завтрак. Бутерброды принесут не так много энергии и пользы, как, к примеру, кисть винограда (в котором содержатся антиоксиданты) и йогурт.

Шаг пятый – зеленый чай или кофе. Полезнее выпить чашечку зеленого чая: в нем содержится масса антиоксидантов и немного кофеина.

Шаг шестой – «время для себя». Даже утром при желании можно выделить 5-10 минут, чтобы посмотреть свежую прессу, прочитать несколько страниц любимой книги или посмотреть клип на музыкальном канале.

Шаг седьмой – «смените маршрут». Некоторые люди замечали: стоит пройтись к автобусной остановке по новому маршруту, например не короткой дорогой, а через сквер или парк, как рутинная поездка в университет или на работу получает очарование новизны. Для некоторых весьма заманчива не только смена маршрута, но и средства передвижения.

Правильно распланированное утро поможет разбудить в человеке такие качества, которые сделают его автором собственного дня, а может и собственной жизни.

Всего двенадцать!

Целебные свойства микроэлементов

В аптеках и на витринах фармацевтических киосков появляется все больше пищевых добавок, содержащих так называемые микроэлементы. Как показывает практика, большинство из нас не имеют правильного представления о ценности и значимости тех или иных микроэлементов для здоровья человека. Предлагаем лишь краткий обзор полезных свойств микроэлементов, используемых в лечебных целях.

Твердые компоненты клеток состоят из углерода, водорода, кислорода, азота, серы, фосфора и так далее по всей таблице Менделеева, то есть в состав тканей человеческого организма входят почти все химические элементы, встречающиеся в природе. Условно их подразделяют на макроэлементы и микроэлементы.

М**а**кроэлементы (например магний, кальций) могут составлять основу тканей (например, костей).

М**и**кроэлементы всегда содержатся в очень небольших количествах, но они оказывают на обмен веществ большое влияние.

Таких элементов всего двенадцать. Для жизнедеятельности организма они незаменимы. Например, недостаток самого распространенного на планете минерала – **железа** – может привести к анемии (молокровию), потому что железо входит в состав гемоглобина крови. Однако переизбыток железа в питьевой воде делает ее непригодной для приготовления пищи.

Марганец входит главным образом в состав костной ткани. Этот элемент является необходимым компонентом для пищи. Недостаток марганца приводит к серьезным заболеваниям, в частности, к дегенерации яичников и семенников, к укорочению и искривлению конечностей и многим другим.

Цинк имеет важное значение для активности многих ферментов в организме. Этот металл особенно способствует активизации гормонов половых желез и гипофиза.

Йод входит в состав гормонов щитовидной железы, играющих большую роль в обмене веществ. 65-76% йода в крови содержится в органически связанной форме. Йодированная поваренная соль особенно необходима в районах, пострадавших при катастрофе на Чернобыльской АЭС, потому что воздействие радионуклидов на организм человека приводит к дефициту йода.

Медь тоже является необходимым компонентом пищи, но переизбыток этого микроэлемента оказывает токсическое действие на организм. Медь стимулирует биосинтез красящего вещества и активирует гормоны гипофиза, что влечет за собой быстрое созревание фолликулов яичника.

Кобальт присутствует в крови как структурный компонент витамина В12, играющего очень важную роль в синтезе гемоглобина, а также участвует в других важных биохимических реакциях.

Кремний жизненно важен для укрепления костей и соединительной ткани.

Молибден способствует повышению каталитической активности ферментов печени. Избыток же молибдена в питьевой воде вызывает заболевания костей.

Селен – крайне токсичный элемент, однако он является в крайне малых дозах весьма существенным компонентом пищи. Он предотвращает некроз печени и развитие мышечной дистрофии, содействует общему укреплению организма. В настоящее время селеном минерализуют газированную воду и вводят его в рацион кормления кур для обогащения яиц этим микроэлементом.

Ванадий способствует снижению содержания холестерина в крови, препятствует развитию кариеса зубов, содействуя их минерализации.

Хром взаимодействует с инсулином и усиливает его действие. При острых инфекциях резко уменьшается содержание хрома в крови, поэтому хром тоже является целебной пищевой добавкой.

Фтор, как известно, входит в состав зубных паст и является основным средством для обеззараживания водопроводной воды в экономически развитых странах, хотя это стоит очень дорого – из-за высокой токсичности этого газа промышленное оборудование для фторирования требует использования передовых технологий.

В любом случае перед употреблением тех или иных пищевых добавок, включающих в себя микроэлементы, следует проконсультироваться с врачом, который определит дозу приема препарата.

Василий ЛЕВЧЕНКОВ,
начальник отдела общественного здоровья Минского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья

МИНСКИНТЕРКАПС
МАГВИТ
Mg + B6
ВАЖНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ
ПОМОЖЕТ ВЕРНУТЬ ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ
МАГВИТ
ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ДЕФИЦИТА МАГНИЯ:
— при СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ (артериальной гипертензии, стенокардии, сердечной недостаточности, сердечных аритмиях);
— ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ И ЕЕ ОСЛОЖНЕНИЯХ (токсикозы беременных, угроза преждевременного прерывания беременности);
— В ГИНЕКОЛОГИИ (предменструальный синдром, прием оральных контрацептивов)
— В НЕВРОЛОГИИ (у детей с минимальной мозговой дисфункцией, при дисциркуляторной энцефалопатии);
— ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ;
— других заболеваниях.

Славянская традиция встречи Нового года сурова. Наши женщины-хозяйки в лепешку расшибутся, чтобы накормить-напоить гостей, поэтому праздник для них – напряженная работа. Так уж издревле повелось: готовить на святки не менее двенадцати блюд, главное из которых – мясное. Стоит ли удивляться подъему артериального давления или несварению желудка?



Кто что ест и пьет на Новый год?

Любопытно, что ест и пьет на Рождество Европа?

Чемпионом по поглощению пищи станет, пожалуй, Бельгия, выбравшая к этому случаю телячью колбасу с трюфелями, мясо вепря, традиционный торт и вино.

Ей не уступит Испания с жареным барашком на сочельник и молочным поросенком под хересом на Рождество.

Следом идет Голландия, отдавшая предпочтение мясу оленины, кролика или дичи.

Традиции англичан (индейка под соусом из крыжовника и рождественский пудинг) вряд ли более щадящи в силу неизменно присутствующего на столе бренди.

Знакомые для нас утку и гуся с яблоками постановили рождественским блюдом датчане.

А вот французы предпочли перекрутить птицу на паштет, индейку залить белым вином, обложиться устрицами и запивать сыр шампанским.

Сразу несколько стран (Германия, Швеция, Португалия, Италия) обходятся в сочельник рыбой, а в Японии и того скромнее: новогодними холодными закусками из фасоли с рисом, рисовыми пирожными, маринованными и свежими овощами.

И все без исключения в новогоднюю ночь веселятся, пьют вино и другое спиртное.

К счастью, вином можно лечиться! В виноградных косточках содержится сильнейший антиоксидант пикногенол, способствующий профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Рекомендуется сухое вино и тем, у кого пониженная кислотность. Но не стоит забывать правило – не переусердствуй.

Интересен скандинавский рождественский слабоалкогольный напиток глегг. Его можно приготовить в домашних условиях, смешав бутылку красного вина, 60 мл водки, 65 г сахара, по вкусу корицу, гвоздику, имбирь и разогрев все до 60°С в течение 30 минут. Подавать напиток нужно в металлической посуде с крышкой и черпаком. Употреблять с изюмом и миндалем. Счастливого и здорового Нового года!

Предлагаем меню продуктов, которые помогут вам…

… УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ

Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Так что перед зубрежкой съешьте тарелку тертой моркови с растительным маслом.

Ананас – любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в большом количестве витамина С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 граммах всего 56 калорий). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

Авокадо – источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т. д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.



… СКОНЦЕНТРИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ

Креветки – деликатес для мозга: снабжают его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 граммов в день. Но! Обратите внимание: солить креветки следует только после кулинарной обработки (варки или жаренья).

Лук репчатый помогает при умственном переутомлении и психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза – минимум половина луковицы ежедневно.

Орехи особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (доклады, конференции, сессия) или долгая поездка за рулем. Они укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

… ДОСТИЧЬ ТВОРЧЕСКОГО ОЗАРЕНИЯ

Инжир освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, его эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом.

Тмин может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, может пить чай из тмина: 2 чайные ложки измельченных семян на чашку.

…УСПЕШНО ГРЫЗТЬ ГРАНИТ НАУКИ

Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно сможете подготовиться к ответу.

Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком неплохо «принять на грудь» стаканчик лимонного сока.

Черника – идеальный «промежуточный корм» для студентов. Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды, можно варенье.

Осторожно, нас окружает среда!

Мы едим, пьем, дышим, в общем, живем, и в силу разных причин в наш организм попадают тяжелые металлы и радионуклиды, нитраты и пестициды - все это ксенобиотики, или чужеродные для нашего организма вещества. Постепенно они накапливаются в организме, оказывая токсическое действие. Печень и почки не справляются с нагрузкой. А мы испытываем симптомы интоксикации (отравления), которые проявляются различными заболеваниями.

А что происходит с нами, когда мы страдаем от гриппа, от внутренней интоксикации, вызванной повышением в крови концентрации билирубина, мочевины, креатинина, мочевой кислоты, атерогенного «плохого» холестерина, сахара при заболеваниях печени, почек, сердечно-сосудистой системы, при аллергии, при нарушении обмена веществ? А если возникли неполадки с кишечником и дисбактериоз? Со всеми этими проблемами поможет бороться эффективный энтеросорбент и природный биополимер Полифепан.

Энтеросорбенты – это препараты медицинского назначения, действующие в просвете желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), обладающие высокой сорбционной емкостью, не разрушающиеся в ЖКТ и способные связывать различные патогенные вещества, которые находятся в просвете кишечника или поступают в его полость через кишечные стенки из крови.

Полифепан является сорбентом нового поколения и представляет собой продукт глубокой переработки древесины хвойных пород, содержит большое количество элементов, активно связывающих вещества различной физической природы и химической структуры. Причем по своей сорбционной активности Полифепан в 5-10 раз превосходит активированный уголь.

• Он нетоксичен.

• Не травмирует слизистую ЖКТ.

• Не имеет побочных действий.

• Не препятствует применению других лекарственных препаратов.

• Не нарушает пищеварения и всасывания питательных веществ в ЖКТ.

• Успешно прошел экспериментальные и клинические испытания.

Суточная доза из расчета 0,5-1,0 грамма на килограмм массы тела делится на 3-4 приема (10 г – 1 столовая ложка). Принимают ее за 1 час до (или после) еды или приема других лекарственных препаратов. Разовую дозу высыпают в чашку, слегка растирают и смешивают с питьевой или минеральной водой. В начале вам покажется, что это просто невозможно съесть, но ломайте свои стереотипы и подходите к вопросу «поглощения» Полифепана разумно и с фантазией, ведь несколько минут дискомфорта при его приеме полностью компенсируются пользой для вашего организма.

Длительность курса лечения при острых отравлениях составляет 3-7 дней (до исчезновения симптомов отравления и нормализации стула), причем эффективность лечения зависит от того, когда вы начали принимать Полифепан (рекомендуется в первые два часа заболевания или еще до появления его признаков, если вы предполагаете отравление).

При хронических заболеваниях, аллергии, при продолжительном употреблении лекарств, контакте с вредными веществами лечение назначает врач. Общий курс лечения составляет от двух недель до полутора месяцев, курсами 10-14 дней с перерывами в 7-10 дней.

При дозировании препарата врач учитывает форму и тяжесть заболевания.

Профилактически Полифепан можно принимать разово по 5-10 граммов утром натощак (одна столовая ложка соответствует 10 граммам препарата). Этот препарат в отличие от синтетических лекарств является природным биополимером и содержит в своем составе необходимые пищевые компоненты.

Обращайтесь в аптеки, где вы сможете приобрести Полифепан по доступной цене!

Рег. уд. МЗ РБ №07/04/440 до 25.04.2012

Что такое дисбактериоз кишечника, знают по себе 90% взрослых и 95% детей.

Дисбактериоз: причина или следствие?

В нашем желудке и двенадцатиперстной кишке обычно нет микрофлоры, либо ее очень мало. Но в отдаленных отделах пищеварительного тракта проживают целые колонии микрообитателей. В норме в кишечнике сосуществуют в оптимальном соотношении кишечная палочка, гнилостные бактерии, анаэробные и аэробные лактобациллы, энтерококки, дрожжеподобные грибки.

Это обычные наши «попутчики» и помощники – они участвуют в пищеварении и синтезе витаминов группы В и витамина К, обезвреживают вредные вещества и обеспечивают местный иммунитет. Это в норме. Но если организм по какой-то причине слабеет, кишечная микрофлора может спровоцировать развитие неспецифического язвенного колита, злокачественных опухолей. Стрессы, неправильное питание, пищевые отравления, прием антибиотиков часто приводят к изменению естественного баланса микрофлоры и в конечном итоге к дисбактериозу. Виновниками заболевания являются также состояния, которые сопровождаются нарушением процессов переваривания пищевых веществ в кишечнике (кишечные диспепсии, хронические гастриты с секреторной недостаточностью, хронические панкреатиты, энтериты, колиты и т. д.).

При этом прежде дружелюбные бактерии начинают безудержно размножаться, проявлять агрессию, обильно разрастается гнилостная или бродильная флора, грибы, преимущественно типа Candida, в кишечнике обнаруживаются микроорганизмы, в норме нехарактерные для него, то есть полностью меняется микробный пейзаж. Полчища новых микроорганизмов повреждают слизистую оболочку кишечника, нарушают процесс секреции и всасывания.

Дисбактериоз сопровождается постоянным чувством дискомфорта, вздутием кишечника, метеоризмом, тяжестью в животе, тошнотой, неприятным вкусом во рту, поносами или запором. Часто наблюдаются признаки общей интоксикации, вялость, снижается трудоспособность. Каловые массы имеют резкий гнилостный или кислый запах. Если дисбактериоз вызван каким-либо другим недугом, эти проявления могут затушевываться симптомами фонового заболевания. При длительном течении возможны гиповитаминозы (особенно дефицит витаминов группы В). Некоторые виды кишечного дисбактериоза могут угрожать сепсисом. Дисбактериоз может стать причиной анемии, аллергии, экземы, бронхиальной астмы, привести к почечной недостаточности и печеночной энцефалопатии, к депрессии, а иногда и психическим отклонениям.

Заболевание отличается сезонным характером, предпочитает зиму и весну, оно часто связано с профессиональной деятельностью человека.

Дисбактериоз настигает и практически здоровых людей (но чаще старше 45 лет), и детей, и особенно больных – при патологиях печени, желудочно-кишечного тракта, инфекциях, паразитах, гельминтах, атеросклерозе, злокачественных заболеваниях.

Если на это состояние вовремя не обратить внимание и не начать его коррекцию, заболевание может принять затяжное прогрессивное течение и принять тяжелую форму.

Впервые гипотезу о том, что причиной возникновения большого количества заболеваний является общее отрицательное действие на клетки и ткани человеческого организма разнообразных токсинов и метаболитов, производимых микроорганизмами в процессе своей жизнедеятельности, высказал в 1907 году Илья Ильич Мечников. Этой гипотезе долгое время не придавали должного значения, и лишь в 1990-е годы после ряда успешных исследований ученые вновь вернулись к идее Мечникова о ведущей роли микрофлоры человека, особенно микрофлоры пищеварительного тракта, в поддержании здоровья.

Термин «дисбактериоз» был введен в употребление в 1916 году немецким врачом А. Ниссле для обозначения изменений микрофлоры в организме под влиянием различных факторов.

ДЮФАЛАК
Мягкое и эффективное слабительное
• Для взрослых, детей,
• Беременных и кормящих женщин
НОРМАЛИЗУЕТ МИКРОФЛОРУ КИШЕЧНИКА
Дюфалак®
Duphalac®
SOLVAY PHARMA
Если никак – то Дюфалак!

В последнее время наиболее перспективным при дисбактериозе считают использование пребиотиков – не переваривающихся и не всасывающихся в верхних отделах пищеварительного тракта ингредиентов пищи, которые поступают в толстую кишку, избирательно стимулируют размножение и/или метаболическую активность одной или нескольких групп бактерий (бифидо- и лактобактерий). Пребиотики – это низкомолекулярные углеводы: олигосахариды, пищевые волокна, инулин, лактулоза. Первыми пребиотиками в жизни ребенка являются олигосахариды грудного молока. В дальнейшем ребенок начинает получать олигосахариды, пищевые волокна, инулин и другие пребиотики из многих продуктов питания.

Лактулоза является синтетическим пребиотиком. **Единственным лекарственным средством, содержащим 67% лактулозы, является Дюфалак®. Это синтетический дисахарид, не встречающийся в природе, состоящий из галактозы и фруктозы.** Организм человека не имеет ферментов, способных расщеплять этот дисахарид, поэтому после приема Дюфалака® внутрь он проходит в неизменном виде через желудок и тонкую кишку, а в толстой кишке, как и другие неперевариваемые углеводы, служит питательным материалом (источник углеводов и энергии) для бифидо- и лактобактерий, стимулируя их размножение. В процессе бактериального разложения лактулозы на органические кислоты (молочная, уксусная, масляная) в толстой кишке формируется кислая среда и усиливается перистальтика, при этом повышается осмотическое давление, ведущее к задержке жидкости в просвете кишки и усилению ее перистальтики.

Таким образом, Дюфалак® сочетает в себе свойства слабительного препарата и пребиотика. Он выпускается в виде удобного для применения сиропа и может быть использован у детей в раннем возрасте. Дозировка лекарственного средства подбирается специалистом индивидуально после обследования и установления точного диагноза. С целью коррекции дисбиоза кишечника Дюфалак® применяют в пребиотической дозе, не изменяющей частоты стула и, как правило, не превышающей 2,5-5 мл в сутки у детей раннего возраста и 5-10 мл в сутки у детей старшего возраста. Если же у ребенка отмечаются запоры, то доза Дюфалака® может колебаться в пределах 5-30 мл в сутки (до 1-3 мл на кг массы тела), ее назначают с целью увеличения частоты стула и нормализации микрофлоры кишечника.

Длительность приема препарата не ограничена (в среднем – 1 месяц), так как привыкания к нему не возникает.

ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ ДАЛА ТРЕЩИНУ. НАСТРОЕНИЯ НЕТ. ОЩУЩЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ ТОЖЕ.

МОЕ ВОЛШЕБНОЕ ДРАЖЕ

PharmaGarant

- Я не владею своим внешним видом, моя красота на грани исчезновения. Волосы торчат в разные стороны, из ногтей только один «остался в живых», и еще эти ужасные угри... Такое впечатление, что у меня начался очередной «переходный возраст».
- Хочется уйти, испариться, исчезнуть до весны – и спать, спать, спать... Или все-таки срочно подумать о помощи, витаминах, лекарствах?
- Шла по улице – мокро и сыро... С рекламного щита улыбалась очень красивая девушка. Счастливая, у нее, в отличие от меня, все в порядке!!!
- Что делать, куда бежать???
- Без всякой надежды на успех забрела в аптеку, мне посоветовали несколько препаратов, я выбрала самую красивую упаковку. Драже Мерц.
- Красивую фарфоровую баночку с драже поставила на туалетный столик. Ну что ж, буду ждать результата.
- Не забыть выпить Мерц!!!

ПРОШЛА НЕДЕЛЯ...

- Сегодня вечеринка. Я готовилась почти неделю. Ведь там будет ОН! Между прочим, мы вместе работаем...
- Все очень просто. Пью свое специальное драже Мерц два раза в день.
- Не ожидала, что всего за неделю мои ногти станут совсем другими. Они заметно выросли, стали крепче. Мой маникюр сегодня покорит всех!
- Прическа. Укладка заняла всего несколько минут. Прекрасно!

ПРОШЛА ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

- Сегодня, как обычно, пришла на работу, и первое, что услышала от коллег: «Ты что, только из салона красоты?» Подумала, что они подшучивают, а потом меня осенило – ведь это же Мерц! Мое волшебное драже!
- Открываю ежедневник, вижу привычное напоминание: «Не забыть выпить Мерц». Я помню.
- Волосы стали блестящими и шелковистыми. Лак ложится на ногти ровным слоем. Да и без лака они выглядят, как полированные. А кожа! Она приобрела тот неповторимый оттенок, который называется «здоровый цвет лица». Проводить по ней ладонью – сплошное удовольствие. Последнее мне сказал ОН!

ПРОШЛА ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ...

- Какие перемены! С трудом вспоминаю себя прежнюю – недовольную собой и окружающими.
- Моя красота стала заметна всем. Ногти, волосы, кожа!.. Я выгляжу на все сто!!! Мерц – потрясающий эффект! Настроение замечательное.
- Не поверите, моей сестре, которая скоро станет мамой, доктор тоже посоветовал Мерц.

Специальное драже Мерц

Подобно тому, как из нераспустившегося бутона под воздействием тепла, света и влаги распускается сказочно красивый цветок, вы можете раскрыть вашу красоту.

Естественная красота приходит изнутри

ЗДОРОВАЯ, СВЕЖАЯ КОЖА

Сбалансированное сочетание восстанавливающих и питательных веществ в «Специальном Драже Мерц» поддерживает ежедневную «восстановительную работу». В результате кожа становится гладкой и свежей, как персик.

Особая формула «Специального Драже Мерц» с витаминами группы B и бета-каротином способствует процессу обновления клеток кожи.

ГУСТЫЕ, ЗДОРОВЫЕ ВОЛОСЫ

Восстановление структуры волос возможно только при правильном питании корней.

Для великолепных, красивых густых волос «Специальное Драже Мерц» содержит витамин А, пантотенат кальция и фолиевую кислоту.

КРАСИВЫЕ, ТВЕРДЫЕ НОГТИ

Входящий в состав «Специального Драже Мерц» биотин в комбинации с соединением железа и аминокислоты способствует быстрому росту, формированию гладкой поверхности ногтей и устраняет их расслоение.

Производитель: Германия
Эксклюзивный экспортер в РБ:
PharmaGarant, Германия
Тел. + (4930) 7-05-50-660
e-mail: sales@pharma-garant.com

Перед применением внимательно прочтите инструкцию Рег. уд. МЗ РБ N 1138/95/01/03/06 до 30.06.2011 г.

Оказывается!

Ногти любят творог

Во времена Онегина ногти полировали замшевыми тряпочками. В древнем Китае на них надевали наперстки из золота, рубинов или слоновой кости, чтобы не ломались. Сегодня уход за ногтями начинается с правильного подпиливания.

Это значит, что подпиливать ногти на руках нужно от боковых краев к середине, а не вперед-назад. Кроме того, старайтесь давать ногтям отдых от лака. Сняв его с помощью специальной жидкости (ни в коем случае не ацетоном или техническим спиртом), не спешите наносить новый слой. Дайте ногтям подышать, хотя бы несколько часов.

Наши ногти ненавидят мытье посуды или стирку с бытовой химией без перчаток, но при этом обожают принимать ванны. В теплую ванночку с морской или поваренной солью добавьте растительного масла, 3 капли йода и 5 капель лимонного сока. Опустите в нее ногти хотя бы минут на 5-10.

И помните, что ногти не любят, когда их грызут, обкусывают, пилят металлическими пилками и на месяцы заклеивают декоративными «когтями». А в хорошем состоянии ногти поддерживает поедание творога, сыра, яблок, фруктового желе и втирание в основание ногтя лимонного сока, столового уксуса или сока клюквы.

Касторка укрепит волосы и излечит ожоги

Касторовое масло, или попросту касторка являлась непременным атрибутом детства поколения людей, которые сейчас уже нянчат своих внуков. Более молодое поколение знает касторку только по художественным произведениям, персонажи которых изворачивались как могли, чтобы избежать приема этого лекарства.

А ведь касторовое масло – отличное лечебное и косметическое средство, незаслуженно забытое.

Сейчас практически ни один врач не назначит касторовое масло но приобрести его в аптеках все же возможно. Касторка – растительного происхождения, ее делают из семян клещевины, поэтому порой и называют клещевинным маслом. Приобретя это средство, хранить его следует в сухом, прохладном и темном месте. А захотеть держать дома касторку можно по многим причинам.

Во-первых, касторовое масло – замечательное слабительное средство, хоть и обладает довольно таки неприятным вкусом. Во-вторых, касторка замечательно залечивает ожоги, ссадины, язвы, порезы, помогает избавиться от мозолей на ногах и бородавок.

Касторку необходимо втирать в поврежденные места – во всех случаях, кроме открытых ранок, минут по двадцать. Если же имеются открытые ранки то их для начала надо осторожно смазать касторовым маслом.

В случае кашля и простуды подогретое касторовое масло можно втирать в грудь. Еще оно поможет при переутомлении глаз: для этого нужно закапывать по капле касторки в каждый глаз, в уголок глаза. Делать это надо перед сном, после чего лежать с закрытыми глазами около четверти часа, и вообще постараться уснуть поскорей, не отвлекаясь на чтение или просмотр телепередач.

Касторовое масло также является замечательным косметическим средством, для укрепления и лучшего роста волос. Подходит оно как женщинам, так и мужчинам. Чтобы волосы не выпадали, стали сильными и густыми, поступать нужно так: смешать касторовое масло с водкой в пропорции две трети масла на треть водки. Эту смесь необходимо втирать в корни волос, и делать это два раза в неделю, лучше всего с промежутком в 3 дня.

После втирания, голову следует обмотать теплым платком или полотенцем, и подождать около получаса. Затем вымыть голову теплой водой без шампуня. Средство это действует не сразу, однако уже через несколько месяцев волосы окрепнут и станут гуще. Тогда количество втираний надо будет уменьшить до одного раза в неделю.

Однако втирать смесь касторки с водкой в волосы необходимо регулярно и лучше всего делать это в течении полугода, или даже года. Но при этом надо иметь в виду, что от касторового масла волосы могут потемнеть.

Леденящая аллергия

Стоит немного побыть на холоде, как начинают зудеть и чесаться открытые участки кожи? Уши или пальцы сильно краснеют и начинают отекать? После съеденного мороженого беспокоят странные спазмы в горле? На морозе затрудняется дыхание, появляется слезливость и заложенность носа, немедленно исчезающие в теплом помещении? Каждый из этих признаков может свидетельствовать о наличии у человека аллергии на холод.



Сам факт существования такого явления как аллергия на холод признан медициной совсем недавно. С точки зрения аллергологии эта болезнь аллергией, не является. В принципе, и отдельной болезнью назвать это явление тоже нельзя, поскольку под этим названием объединят целый комплекс схожих реакций организма, которые могут быть вызваны самыми различными причинами.

Механизм возникновения холодовой аллергии таков: под воздействием холода белки в тканях у некоторых людей, соединяясь между собой, образуют структуру, которую иммунная система организма может ошибочно принять за чужеродную. И, соответственно, будет пытаться от них защищаться. Остальные звенья иммунологической реакции, в том числе выработка биологически активных веществ, оказываются такими же, как и при обычной аллергии. При этом кожа подвергается сильному стрессу, она теряет влагу, начинает шелушиться, появляются раздражения, значительно повышается риск развития серьезных дерматологических заболеваний.

Если вы заметили у себя признаки холодовой аллергии, вам следует немедленно обратиться к специалисту-дерматологу. Скорее всего, сначала он отправит вас на обследование еще к нескольким врачам, чтобы выяснить, какой же причиной вызвано заболевание. Ведь гиперчувствительность кожи к холоду может сигнализировать о наличии самых различных скрытых патологий и заболеваний. Это могут быть и проблемы с сердечно-сосудистой системой, и заболевания печени, и наличие в организме постоянных очагов инфекции.

Именно от результатов обследования будет зависеть способ лечения аллергии на холод. К счастью, при своевременном обращении к врачу и назначении соответствующих препаратов, неприятные явления, возникающие в результате реакции кожи на холод, удается устранить или, в худшем случае, свести к минимуму. Однако лечение болезни на этом только начинается.

Поскольку аллергия на холод в любом случае является свидетельством плохой работы сосудов, питающих кожу, в рамках лечения необходимо предпринимать меры по их укреплению. Болезненная реакция на холод является «SOS»-сигналом от вашего организма. Поэтому, заметив у себя признаки холодовой аллергии, постарайтесь уделять больше внимания общему состоянию своего здоровья: займитесь закаливанием (естественно, в разумных пределах), принимайте витаминно-минеральные комплексы, подберите для себя подходящий вид физической деятельности.

Еще одним немаловажным фактором, который может повлиять на здоровье кожи, является питание. Неплохо ввести в рацион продукты, богатые омега-3 ненасыщенными жирными кислотами: жирные сорта рыбы, растительные масла. Однако лучше всего обсудить свою диету с врачом, он даст правильный совет, как вам питаться, в зависимости от того, какова природа возникновения заболевания.

Главным способом борьбы с любой аллергией является устранение фактора, который ее провоцирует. Вот и в случае с аллергией на холод необходимо по возможности избегать контактов с холодным воздухом, предметами, жидкостями или хотя бы максимально уменьшить их воздействие на организм. Конечно, запереться на всю зиму в теплом помещении вряд ли у кого-либо получится. Однако если ваша работа связана с постоянным нахождением на холоде, стоит задуматься о том, чтобы ее сменить. Ограничение контактов с холодом, конечно, не означает, что вам совсем нельзя ходить по улице и дышать свежим воздухом. Просто при выходе во враждебную вам окружающую среду необходимо предпринимать особые меры предосторожности. Людям с сильно выраженной холодовой аллергией, не ограничивающейся зонами рук и лица, а распространяющейся на все тело, нужно подбирать верхнюю одежду из водонепроницаемой ткани, обязательно с капюшоном, по длине не короче уровня середины голени. На руки обязательно нужно надевать перчатки, причем желательно не трикотажные, а кожано-меховые или утепленные синтепоном. Обувь должна быть достаточно высокой, чтобы прикрывать голеностоп, а шапка – настолько низкой или «ушастой», чтобы полностью защищать уши. И не забудьте о шарфах до самого подбородка.



Поскольку шерстяные и синтетические ткани усиливают неприятные проявления аллергии, одежда, которая непосредственно контактирует с кожей, должна быть из натуральных тканей. Если аллергическая реакция, как это нередко случается, возникла в районе бедер, дамам придется пожертвовать красотой ради здоровья и перейти на колготки из натуральных ниток.

Большое внимание при холодовой аллергии стоит уделить участкам кожи, остающимся открытыми. Лицо нужно защищать жирным кремом, хорошо подходят для этих целей косточковые масла: абрикосовое, миндальное или персиковое. Кстати, они не только защищают, но и отлично питают кожу. Неплохо справляются с функцией защиты современные крем-пудры, так что перед выходом на улицу можно использовать и их.

Не забывайте, что процедуры по увлажнению и защите кожи лучше проводить не менее чем за 20-30 минут до выхода на улицу.

Благодарим за помощь в подготовке материала дерматолога-косметолога Клинического центра пластической хирургии и медицинской косметологии г. Минска Светлану БОБКОВУ

Некоторые пытаются бороться с неприятными проявлениями аллергии на холод, растирая место, в котором возникла болезненная реакция, руками, шерстяной тканью или даже снегом. Делать этого нельзя ни в коем случае – так вы можете повредить сосуды и только усугубить заболевание или присоединить к своим проблемам еще и вторичную инфекцию. По этим же причинам постарайтесь не расчесывать зудящее место и вообще поменьше до него дотрагиваться. Если стало совсем невтерпеж, воспользуйтесь следующим советом психологов. Возьмите плюшевого мишку, подушку или собственное пальто и чешите его, представляя, что это ваше «больное» место. Говорят, легчает…

Спрашивали – отвечаем

Сейчас часто на кремах разных производителей можно прочесть «содержит коллаген». В чем преимущество таких кремов?

Елена Владимирова, Минск

О важности коллагена

Коллаген – это основной белок соединительной ткани организма человека. Он входит в состав связок, сухожилий, костей и хрящей. Коллаген одновременно выступает и как строительный материал, и как клей, который формирует все клетки организма, а также обеспечивает прочность, упругость и эластичность тканей и органов.

С возрастом производство собственного белка коллагена сокращается. И по этой причине уже после 25 лет необходимо обращать большее внимание на питание, уход за кожей и телом.

К сожалению, как только у человека утрачивается способность вырабатывать коллаген естественным образом, то это сразу становится очевидно по состоянию кожи (появляются морщины, растяжки, кожа становится сухой), волос и ногтей, наблюдается общий упадок сил.

Коллаген широко используется в косметике в качестве увлажнителя, поскольку он обладает высокой способностью впитывать воду. При выборе средств по уходу, содержащих коллаген, помните о том, что коллаген может быть разных видов и соответственно разного качества. В косметике используется 3 вида коллагена: растительный (из протеина пшеницы), животный (из кожи крупного рогатого скота) и морской (из кожи рыб). Коллаген животного происхождения считается наименее эффективным, поскольку он не обладает способностью проникать в клетки кожи. По этой причине косметика с коллагеном данного вида будет соответственно наименее эффективной. Косметика, содержащая растительный коллаген, является очень эффективной, однако и достаточно дорогой, поскольку добывать коллаген данного вида намного сложнее, чем животный. Растительный коллаген прекрасно усваивается кожей. Косметика, содержащая морской коллаген, также является эффективной, в виду того, что сам морской коллаген по своей структуре очень похож на наш собственный. Однако есть одно но, косметика с данным видом коллагена способная вызвать аллергическую реакцию.

Когда ЯД лечит…

Снятие болей всегда являлось проблемой, несмотря на огромное разнообразие болеутоляющих препаратов и их форм. Среди всего многообразия широкое применение нашли препараты местного действия. Одним из первых в этом ряду стоит хорошо известная мазь Апизартрон®. В ее составе, наряду с другими компонентами, – стандартизованный пчелиный яд, который стимулирует кровоснабжение, редуцирует (ослабляет) боль и оказывает противовоспалительное действие.



Показаниями к применению Апизартрона® являются ревматические заболевания, дегенеративно-дистрофические заболевания суставов, артрит, периартрит, тендовагинит, бурсит, остеоартрит. Препарат также эффективен при остеохондрозе с радикулярным синдромом.

Специалисты знают, что противоревматическое средство, применяемое местно, не может излечить прогрессирующие изменения суставов. Однако проявления клинических симптомов болезни при применении Апизартрона® почти всегда уменьшаются или исчезают вообще. Усиление эффекта от применения мази достигается в результате массажа или применения физиотерапевтических процедур (фонофореза, электрофореза).

Действие Апизартрона® (самостоятельное или усиленное фонофорезом) быстро устраняет миалгию различного генеза. Применение Апизартрона® для предупреждения или устранения миалгии показано всем, кто чувствует дискомфорт в мышцах и суставах.

Апизартрон® можно применять в составе комплексной терапии. При необходимости наружное применение препарата можно сочетать с парентеральным введением НПВП, например, с диклофенаком или метамизолом натрия.

АПИЗАРТРОН® ОБЕСПЕЧИТ:

- длительное согревающее, обезболивающее и противовоспалительное действие;
- скорую помощь при остром корешковом синдроме;
- мягкое и глубокое прогревание тканей при воспалении суставов;
- сокращение периода обострения хронических воспалительных заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- эластичность мышц и связок при спортивных тренировках и других физических нагрузках.

Можно с уверенностью сказать, что Апизартрон®, имея значительные достоинства, несомненно, сохранит почетное место в вашей домашней аптечке.

СПРАШИВАЙТЕ АПИЗАРТРОН® В АПТЕКАХ ГОРОДА! Эксклюзивный поставщик в РБ PharmaGarant GmbH

Нестероидное противовоспалительное средство
Фастомед
(действующее вещество кетопрофен)

- симптоматическое лечение воспалительных, воспалительно-дегенеративных и травматических поражений опорно-двигательного аппарата
- в составе комбинированной терапии воспалительных заболеваний вен, лимфатических сосудов, лимфоузлов
- в составе комбинированной терапии эритемы и других поверхностных воспалительных поражений кожи
  - артрит, периартрит
  - тендинит, тендосиновит
  - бурсит, люмбаго
  - ушибы, растяжения, вывихи
  - флебит, перифлебит, лимфангит
  - поверхностный лимфаденит
  - кривошея

в двух формах
крем 5%
гель 2,5%
Фастомед гель
Фастомед крем

ФАРМ
ООО «ФАРМТЕХНОЛОГИЯ»
220024, г. Минск, ул. Корженевского, 22
т. +375 (17) 212-90-30, 278-03-15
ф. +375 (17) 212-12-59
e-mail sam@pharmtechnology.info
www.pharmtechnology.info

20 декабря 2007 Минск

Научно-практическая конференция

«Современные методы диагностики и мониторинга лечения остеопороза»

Во всем мире в настоящее время проходит объявленная ВОЗ Международная декада, посвященная костно-суставным нарушениям (The Bone and Joint Decade 2000-2010) – результат международной инициативы, направленной на улучшение качества жизни населения планеты, страдающего многочисленными заболеваниями костей, суставов и мышц.

Цель Декады – привлечение внимания общества к проблемам костно-мышечной патологии, значительным экономическим затратам на ее лечение и страданиям людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Необходимо отметить, что этому событию предшествовала большая работа инициативной группы ортопедов и Европейский лиги по борьбе с ревматическими заболеваниями (EULAR) по обоснованию первоочередных задач в этой области, изложенных в «Декларации надежд людей, страдающих мышечно-скелетными заболеваниями» (Declaration of Expectations those with Musculoskeletal Conditions). Немаловажную роль среди заболеваний опорно-двигательного аппарата занимает проблема остеопороза – хронического заболевания скелета, которое приводит к повышенной хрупкости кости и повышению риска переломов. В настоящее время остеопороз зарегистрирован у 75 млн. человек в Европе, США и Японии.

Конференция посвящена проблемам ранней диагностики остеопороза, так как только на этом этапе возможно проведение комплекса эффективных мероприятий, направленных на профилактику самого грозного осложнения этого заболевания – переломов хрупких костей. Остеопоретические переломы представляют собой серьезную медицинскую, социальную и экономическую проблему, так как их последствия приводят к нарушению физической активности, инвалидизации, увеличению заболеваемости и преждевременной старости, значительному социально-экономическому бремени. 30-50% женщин и 15-30% мужчин в возрасте старше 50 лет в течение жизни переносят остеопоротический перелом. При этом на наиболее тяжелые переломы шейки бедра приходится 20% всех переломов, связанных с хрупкостью костей. В связи с увеличением числа пожилых людей во всем мире прогнозируется огромный рост числа переломов, ассоциированных с остеопорозом. Если в 1990 году остеопоротических переломов в мире было зарегистрировано 1,7 млн., то к 2050-му предполагается рост до 6,2 млн. Ожидается увеличение частоты случаев переломов бедра на 310% у мужчин и 240% у женщин. Опасность остеопороза состоит в том, что подавляющее большинство людей узнают о нем только тогда, когда перелом уже произошел, и только тогда начинается проведение профилактических мероприятий и назначается дорогостоящее лечение. Достигнутые в последние годы успехи в понимании механизмов остеопороза открыли реальные пути профилактики, состоящие в повышении физической активности, организации и рационального приема лекарственных препаратов, поддерживающих минеральную плотность костной ткани и снижающих риск переломов. Таким образом, проблема остеопороза должна рассматриваться как проблема глобальная, нуждающаяся во внимании, интенсификации исследований и главное – в повышении знаний врачей и населения, общества в целом, чтобы уменьшить персональные и социально-экономические затраты, связанные с переломами ставших хрупкими костей.

Президиум БОО
«Победим остеопороз вместе»

ОСТЕОПОРОЗ:
вопросы и ответы

ЧТО ТАКОЕ ОСТЕОПОРОЗ?

Остеопороз («болезнь ломкого скелета») – прогрессирующее хроническое заболевание скелета, сопровождающееся снижением минеральной плотности и изменением качества костной ткани, что приводит к увеличению хрупкости кости и риска переломов.

КТО НАИБОЛЕЕ ВЕРОЯТНО МОЖЕТ ЗАБОЛЕТЬ ОСТЕОПОРОЗОМ?

- Женщины после 55 лет, мужчины после 60 лет.
- Женщины при наступлении менопаузы до 45 лет (естественной или после хирургического лечения), особенно с низкой массой тела.
- Если у близких родственников были переломы, связанные с остеопорозом.
- Люди с малоподвижным образом жизни, длительно находящиеся на постельном режиме.
- При наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем, кофе более 2 чашек в день).
- При дефиците в питании кальция, витамина Д, белка
- Длительно принимающие препараты глюкокортикостероидов (преднизолон), тиреоидные гормоны (левотироксин), противосудорожные средства.
- Лица с хроническими заболеваниями (ревматические, эндокринные, болезни крови, желудочно-кишечного тракта и др.).

КОГДА МОЖНО ЗАПОДОЗРИТЬ ОСТЕОПОРОЗ?

К признакам остеопороза относятся:

- изменение походки (ходьба «в перевалочку» мелкими шажками)
- боли в костях без видимой причины, особенно в области поясницы и тазобедренных суставов, усиливающиеся после 30 минутного стояния
- снижение роста более 3 см
- нарушения осанки и в дальнейшем формирование горба в грудном отделе позвоночника
- повышенная ломкость ногтей, выпадение зубов, раннее поседение
- один и более переломов, случившихся при небольшой травме

ЭКСПЕСС-ТЕСТ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РИСКА ОСТЕОПОРОЗА

- Был ли у ваших родителей перелом шейки бедра после 50 лет?
- Были ли у вас переломы в результате незначительной травмы после 50 лет?
- Принимали ли вы преднизолон больше трех месяцев?
- Уменьшился ли ваш рост более чем на 3 см?
- Вы злоупотребляете алкоголем?
- Выкуриваете ли вы более пачки сигарет (20 шт) в день?
- Есть ли у вас непереносимость молочных продуктов?
- Вопросы для женщин: наступила ли у вас менопауза до 45 лет?
- Прекращались ли у вас менструация на срок более 1 года (кроме периода беременности)?
- Вопрос для мужчин: были ли у вас проблемы, связанные с низким уровнем тестостерона (мужского полового гормона), такие как импотенция, отсутствие полового влечения?



Если вы ответили утвердительно на 2 и более вопроса, следует начинать профилактическое лечение.

ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ, ЧТО У ВАС ОСТЕОПОРОЗ?

Обратитесь к врачу, который поможет вам:

- установить диагноз
- уточнить причины развития остеопороза
- дать рекомендации по профилактике препаратами кальция и витамина Д
- обоснованно подобрать индивидуальную схему лечения.

ЧТО ТАКОЕ ДЕНСИТОМЕТРИЯ?

Костная денситометрия - наиболее точный метод количественной оценки состояния костной ткани, позволяющий выявлять самые ранние изменения плотности костей. С помощью компьютерных программ за несколько минут проводится диагностическое исследование.

ЧТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОПОРОЗА?

1. Систематически употреблять больше продуктов, содержащих кальций, представленных в таблице.
2. Включать в ежедневный рацион питания продукты, содержащие мясо, рыбу, сою, бобовые.
3. Вести активный образ жизни: физическая зарядка ежедневно, ходьба не менее 10 км в неделю или не менее 60 минут в день.
4. Пребывание на солнце не менее 1 часа в день (посещение солярия).
5. Отказ от вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем, кофе).

СКОЛЬКО КАЛЬЦИЯ НЕОБХОДИМО ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО РОСТА КОСТЕЙ У ДЕТЕЙ И ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СКЕЛЕТА У ВЗРОСЛЫХ?

Если восполнить дефицит кальция только питанием не удается, назначаются препараты кальция из расчета 1000 мг кальция в сутки и 400 МЕ витамина Д.

Суточная потребность в кальции вместе с пищей.

Дети: до 6 месяцев - 400 мг, 6 мес - 1 год 600 мг 1год - 5 лет: 800 мг, 6 - 10 лет : 800-1200 мг

Подростки и молодые люди: с 11 до 24 лет: 1200-1500 мг

Мужчины: от 25 до 65 лет: 1000 мг, старше 65 лет: 1500 мг

Женщины: от 25 до 50 лет: 1000 мг, во время беременности и кормления грудью: 1200-1500 мг, старше 50 лет – 1000-1500 мг.

Количество необходимого вам кальция можно рассчитать так: из необходимого для вас количества кальция (1000 или 1500 мг) вычесть то количество кальция, которое вы принимаете с пищей. Например:

- Необходимое для вас количество кальция = 1500 мг.
- С молочными продуктами вы в среднем принимаете 700 мг (2 стакана кефира и бутерброд с сыром).
- Суточное потребление кальции =700 мг + 350 мг (с другими продуктами) = 1050 мг.
- Необходимо дополнительно принимать 1500 - 1050 = 450 мг.
- Следовательно, вам дополнительно надо принимать I таблетку в день из комбинированных препаратов кальция и витамина Д, содержащих 500 мг кальция.

Лечебная физкультура при остеопорозе

Самая лучшая профилактика остеопороза – это достаточная физическая нагрузка. Чтобы кости скелета были прочными необходимо с детства вести активный образ жизни.

Здоровым женщинам, входящим в группу риска, необходимо после 35 лет регулярно заниматься любым из перечисленных видов физической активности: гимнастикой, ездой на велосипеде, занятия на тренажерах или просто совершать пешие прогулки не менее 10 км в неделю.

Для больных с остеопорозом рекомендуются специальные комплексы лечебной физкультуры лежа и сидя. Особенное внимание уделяется упражнениям мышц шеи, спины, так как остеопороз позвонков является одним из главных и серьезных локализаций этого процесса.

Основной принцип лечебной физкультуры при остеопорозе – « Все упражнения без боли!»

Соблюдение этих простых правил профилактики позволит вам надолго сохранить ваши кости здоровыми и поддерживать хорошую физическую форму. Будьте здоровы!

	Количество продукта	Содержание кальция в данном количестве продукта, мг
Молоко и молочные продукты		
Сыр - Швейцарский, Граерский	50 г	493
Сыр - в твердом виде, Чеддер, Колби	50 г	353
Молоко - цельное, 2%, 1% жирности	1 стакан/250 мл	315
Сливки	1 стакан/250 мл	301
Сыр - Моцарелла, Адыгейский, брынза	50 г	269
Йогурт - обыкновенный	1 чашка/175 мл	292
Молоко - сухое, в виде порошка	45 мл	159
Мороженое	1/2 чашки	93
Сыр - деревенский, сливочный 2%, 1%	1/2 чашки	87
Мясо, рыба, домашняя птица и другие продукты		
Сардины, с костями	8 маленьких	153
Лосось, с костями, консервированный	1/2 банки (213г)	153
Миндаль	1/2 чашки	200
Кунжут	1/2 чашки	100
Бобы приготовленные	1/2 чашки	90
Соевые бобы - приготовленные	1 чашка	175
Курица - жареная	90 г	13
Говядина – жареная	90 г	7
Хлеб и зерновые		
Круглая булочка с отрубями	1/35 г	50
Хлеб - белый и пшеничный	1 кусок/30 г	25
Фрукты и овощи		
Брокколи - в сыром виде	1/2 чашки	38
Апельсины	1 средний/180 г	52
Бананы	1 средний/175 г	10
Салат	2 больших листа	8

Минский городской ЦЕНТР ОСТЕОПОРОЗА находится по адресу:
г. Минск, пр-т Независисмости, 64, каб. 730
Предварительная запись по тел. 8 017 292 61 30

2008 – год Земляной

Накануне года Крысы все мы, естественно, начинаем вспоминать всех знакомых, которые родились под покровительством этого животного. Общая характеристика людей этого года: развитый интеллект, при всей общительности и ярко выраженной коммуникабельности – скрытность, упрямство, умение настоять на своем и добиться самых, даже, казалось бы, невероятных целей, склонность к философствованию и самокопанию, Крысы экономны и неприхотливы, в любви – преданны и постоянны, однолюбы и образцовые семьянины.

КТО ХОДИТ К КРЫСЕ ПО УТРАМ, ТОТ ПОСТУПАЕТ МУДРО!

Крыса – покровитель первого года 12-годичного цикла Китайского календаря. Чего же от 2008-го ждать самой Крысе и всем остальным?

Собственно **Крысы** будут в этом году процветать и купаться в различных удовольствиях. У них будет и признание на работе, и уважение друзей, и любовь близких. Единственное, что можно посоветовать этим счастливчикам, – это не расхолаживаться. Ведь год быстро пролетит и придется оценить его с позиций вложения собственных усилий.

Бык проживет наступающий год в радости и достатке. Ему стоит лишь несколько раз удачно рискнуть, а чтобы не пропустить подходящие моменты, придется внимательно и серьезно обдумывать ситуацию. То есть поработать головой в этом году нужно будет с усердием.

А вот **Тигру** астрологи советуют не напрягаться в год Крысы. Это время, когда стоит больше думать, чем действовать. Необходимо будет повременить и с таким излюбленным делом всякого славянина, как ремонт: от него в этом году не будет никакого результата, все позже придется переделывать. Так что лучше всего заняться своим внутренним миром и каким-нибудь ненавязчивым интересным делом.

Кролику наступающий год сулит сплошные успехи в различных начинаниях. Однако для этого придется много и кропотливо трудиться. Правда, и заслуженный отдых будет полноценным и счастливым. Согласитесь, что же может быть приятнее благословенного отдыха после изнуряющей и результативной работы?

Дракон тоже вынужден будет много работать, однако ему будет гораздо легче, если он будет сотрудничать с Крысой. Все деловые контакты именно с этими людьми будут необычайно удачными в этом году. К тому же и личные отношения с Крысами обещают сложиться романтично и перспективно.

Змея в 2008 году будет «ползать по лабиринтам». Придется преодолевать многочисленные преграды и решать всевозможные загадки, тем самым привнося в свою жизнь



разнообразия. Благодаря улучшению материального положения появится стабильность и в бизнесе, и в семейных отношениях. Однако ни на минуту нельзя расслабляться, забывая о той мудрости, которая дарована Змее от природы.

Лошадь, наконец, достигнет материального удовлетворения. Но лишь в том случае, если будет тщательно продумывать свои решения и проверять интуитивные выходы их ситуации. Велика вероятность и разрешения некоторых проблем психологической сферы: получится избавиться от комплексов, причем, самым приятным способом – поможет взаимная любовь!

Козу наступающий крысиный год тоже порадует. Во-первых, он сулит ей массу приятных неожиданностей в личной жизни: стоит ждать сюрпризов и чудес. А во-вторых, в этом году появятся новые и весьма успешные перспективы приложения своих творческих способностей. Возможна даже кардинальная смена профессиональной деятельности.

Обезьяне 2008 год не обещает головокружительных успехов в карьере, но спокойствие и счастье у семейного очага у нее точно будет. Работа, кстати, тоже не станет нервировать и лишать самообладания, как было в уходящем году. Но новых проектов в этот период лучше не начинать: не самое плодотворное будет время.

Петух в год Крысы будет востребован необычайно. Его дела пойдут в гору, поэтому все свободное время он будет стремиться отдать делу и работе. Это, конечно, может пагубно отразиться на личной жизни, но благодаря любви и преданности близких Петуху людей такую ситуацию будет достаточно легко исправить. К примеру, съездить вместе в путешествие!

Собака будет безумно увлечена своими творческими задачами. Ее идеи найдут успешное воплощение в жизнь, что еще больше погрузит Собаку в работу. В этом кроется как много преимуществ и радужных перспектив, так и довольно тяжелые последствия, ведь придется, в конце концов, выбирать: или личная жизнь, или работа. Благо, выбор не будет несложным: найдется компромисс.

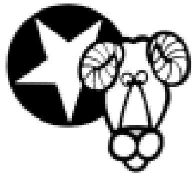
Свинье 2008 год принесет массу новых впечатлений. Будь то новые знакомства или свежие проекты, от своего нужно ждать удивления и восхищения. Единственное, чего стоит избегать – это бездумная трата денег. Кстати, конец года будет для Свиньи более успешным, чем слегка беспокойное начало и суетная середина.

КРЫСКИ ВСЯКИЕ НУЖНЫ, КРЫСКИ ВСЯКИЕ ВАЖНЫ!

Существуют и особые характеристики Крыс в зависимости от Стихии, которая покровительствует году. Самая творчески одаренная Крыса – **Водная** (1912, 1972 годы рождения) – она может уговорить кого угодно на что угодно. Часто среди них встречаются публичные люди. **Древесная** Крыса (1924, 1984 гг.) отличается от остальных особо развитыми интеллектуальными способностями, которые помогают ей добиваться поставленных целей быстрее и успешнее окружающих людей. Лидерские задатки присущи **Огненной** Крысе (1936, 1996 гг.), она импульсивна и быстра, однако так же быстро остывает и теряет интерес к своей страсти. **Земляная** Крыса (1948, 2008 гг.), год которой мы готовимся встречать и сейчас, как правило, крепко стоит на ногах в жизни. Она расчетлива и бережлива, что делает ее дом надежной крепостью, а ее семья всегда может чувствовать себя как за каменной стеной. Ну и **Железная (металлическая)** Крыса (1900, 1960 гг.) выделяется среди остальных быстротой реакции, которая помогает ей заниматься такими видами деятельности, где нужны одинаково выраженные терпении и стремительность в нужный момент. Однако к старости эти Крысы слишком часто и глубоко задумываются над смыслом жизни, что может привести к депрессивным состояниям.

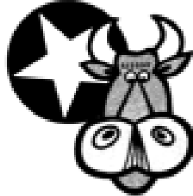
ЧТО ГОД ГРЯДУЩИЙ СКАЖЕТ ЗОДИАКУ?

Конечно, чтобы иметь полное представление о том, что готовит вам грядущий год, быть, так сказать, во всеоружии, необходимо прислушаться ко всем астрологическим прогнозам. Очередь – и за зодиакальным.



Овен получит от года Крысы много возможностей реализации своего широкого творческого потенциала. Звонкий месяц май, возможно, принесет семейству Овна пополнение, так что к этому времени стоит позаботиться об увеличении семейного бюджета. И вообще, поскольку год обещает быть насыщенным, к чему инициативному и подвижному Овну не привыкать, хорошо бы найти какой-нибудь дополнительный источник заработка.

Что подарить? Что угодно, лишь бы ярко и необычно оформленное. К примеру, кальян или роликовые коньки.



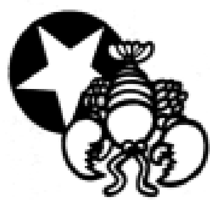
Тельцам астрологи советуют вплотную заняться карьерными делами в начале года, так как с приходом весны и до поздней осени им будут кружить голову любовные приключения. И если есть желание задержаться на теперешней работе подольше, обязательно нужно рьяно выполнять свои служебные обязанности: с марта будет, мягко говоря, не до них.

Что подарить? Какую-нибудь изысканную сладость и обязательно с денежной купюрой в придачу.



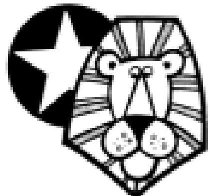
Творческая активность и извечно неутолимый информационный голод **Близнецов** не даст им покоя и в 2008-м. Многие их идеи будут казаться трудно осуществимыми и начальству, и коллегам. Но не стоит отчаиваться и опускать руки – все получится! Просто в этом году Близнецам нужно будет чуть больше терпения, чем в прошлом.

Что подарить? Желательна философская книга или, на худой конец, спортивный автомобиль.



Рак будет в этом году процветать, но лишь в том случае, если будет больше внимания уделять делам рутинным и выработает спокойный взгляд на многие вещи. А материальное положение пойдет в гору и уже к лету Рак сможет почувствовать себя на коне, с которого, кстати, слезать стоит тоже спокойно. Отдохновения и поддержки в этом году, как никогда, Раку необходимо искать в семье.

Что подарить? Хороший набор носовых платков или аквариум с золотыми рыбками.



Львы в год Крысы будут чувствовать себя напряженно. Но это легко поправимо небольшим усилием воли, которой представителям этого знака Зодиака, как известно, не занимать. Может быть, хороша идея заняться своим давно откладываемым на второй план измотанным здоровьем?! В любом случае, не дожидаясь весны, где-нибудь, в феврале, можно съездить в отпуск, к примеру, взять путевку в зимний санаторий. А работа подождет и никуда не денется: главное – ваше состояние, причем как физическое, так и психическое.

Что подарить? Горячую путевку в Египет на двоих персон.



То, чего стоит опасаться в новом году **Девам**, – это де-

Крысы (Мыши)

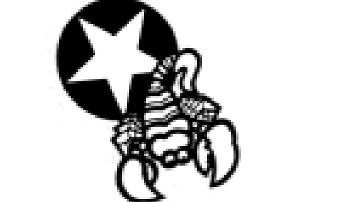
прессивные состояния. Виною всему – уныние, и что самое поразительное, абсолютно беспочвенное. Любую хандру нужно гнать прочь! Тем более что гороскоп предсказывает Девам новые увлечения: возможно, новое интересное знакомство или захватывающее хобби, в которое можно будет уйти с головой. А творческие способности Девы и ее настрой на креатив помогут легко найти себя, если, естественно, захотеть.

Что подарить? Очередную норковую шубу, причем, лучше ценник не отрывать.



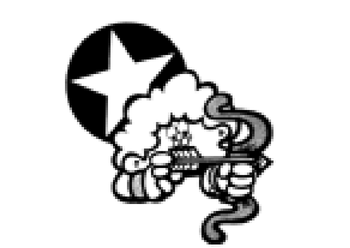
Весам наступающий год сулит много неожиданностей. Разноплановые хлопоты могут открывать перед людьми этого знака Зодиака удивительные «двери». Трудно предугадать, куда повернут события в жизни, но руку Весам всегда стоит держать на пульсе. Предстоит много путешествий и командировок, много новых встреч. К осени гороскоп советует Весам навести порядок в системе питания, чтобы не оказалось лишних проблем со здоровьем.

Что подарить? Обед в дорогом ресторане при свечах и живой музыке.



Скорпионы будут страшно переменчивы в настроении в 2008 году. То им будет казаться, что они поступают верно, и они будут довольны собой, то вдруг что-то будет им подсказывать, что линия их поведения ошибочна и бесперспективна. Но именно благодаря этой легкой неуверенности в мае их ожидает нестандартный поворот событий, когда все обернется для Скорпионов наилучшим образом. А осенью астрологи советуют Скорпионам быть помягче: уверенные в себе, они ненароком могут серьезно обидеть близких людей.

Что подарить? Если ваш Скорпион – женщина, дарите ей красивое белье, если же он – мужчина, пообещайте в подарок что-нибудь не менее чувственное, к примеру, сводите его в стриптиз-клуб.



Год земляной Крысы принесет **Стрельцам** расслабление и отдых, которого у представителей данного знака Зодиака уже давно не было. Однако это не означает, что весь год у Стрельцов получится почивать на лаврах. Полноценный отдых и именно такой, какого всегда хотелось, выпадет на долю Стрельцов ближе к концу года. А все остальное время участь этих активных преобразователей действительности – работа, работа и еще раз работа. Что особенно приятно, в этом году любой вид труда будет приносить Стрельцам несказанное удовлетворение собой.

Что подарить? Хороший дорогой алкоголь. И позаботьтесь, чтобы бутылка была инкрустирована, к примеру, кожей.



Для **Козерога** наступающий год станет периодом профессионального триумфа и материального процветания. Дела пойдут в гору, предложенные идеи прорвутся к успеху, а заслуженная благодарность поспешит выразиться в денежном эквиваленте. Правда, за всей этой денежно-восторженной мишурой Козерогу важно не пропустить личное счастье. Оно в этом году из-за слишком глубокой поглощенности Козерога в успех бизнеса может и мимо пройти.

Что подарить? У этого представителя Зодиакальных стихий лучше спросить напрямую, что он хочет получить в подарок. Это единственный способ не прогадать с покупкой и настроением Козерога.



Тонкой душевной организации **Водолея** в 2008 году предстоит испытать гамму неведомых до сей поры эмоций. Дело в том, что как раз в это время напомнят о себе все старые истории и переживания, которые всегда было проще не замечать. А дальше откладывать решение этих проблем нельзя. Водолей может выяснить, что многие явления, да и что уж скрывать, многих людей представлял совершенно иначе. Однако за все эмоциональные переживания философ-Водолей будет вознагражден осенью. Это будет временем истинных эмоциональных удовольствий.

Что подарить? Картину, которая сможет завораживать Водолея долгими зимними вечерами.



Рыбы в предстоящем году должны приготовиться к большим переменам. Это может быть как переезд, смена работы, так и то, и другое вместе. Нельзя доводить ситуацию до истерики, что свойственно представителям этого знака Зодиака. Все новое обязательно стабилизируется, и Рыбы поймут, что их жизнь, безусловно, стала лучше.

Что подарить? Бумеранг. Это устройство может принести Рыбам созерцательное удовольствие. Заодно проверите их чувство юмора.

ВЕСЕЛО, ВЕСЕЛО ВСТРЕТИМ КРЫСУ МЫ!

Где? Праздновать необходимо со своей семьей, так как Крыса – существо необычайно домашнее и миролюбивое. На праздничном столе обязательно должны быть разнообразные сорта сыра, блюда из риса и овощей, а также вдоволь хлеба. Как уверяют астрологи-востоковеды, Крысе очень не понравится, если после шумного застолья останется много еды. Ведь она крайне экономна и бережлива. Так что изобилие за вашим столом должно быть в этом году продуманным.

Как? Цвета, которые в этом крысином сезоне должны быть популярны, – это коричневый, терракотовый, серый и все оттенки желтого цвета. Но наряд, в котором вы будете встречать Новый год лучше выбрать однотонный: Крыса не любит кричащего разнообразия.

Рубрику ведет
Анна ХАРТМАН

«Скорая» - не украшение новогоднего стола

Новогодние праздники – такое время, которого все ожидают с нетерпением и большим оптимизмом. Точнее, почти все. Потому что, например, работники службы скорой помощи, которым придется дежурить в это время, настроены довольно пессимистично. Они ожидают традиционного увеличения количества вызовов и сетуют на то, что большинство наших сограждан просто не умеют цивилизованно входить в новый год, и доставляют множество проблем медикам, и, в первую очередь, самим себе.

1 января большинство травмированных составляют дети, которые без присмотра катаются на катках и спускаются с горок на санках, пока родители отсыпаются после бурного празднования. В результате «скорая» увозит их с ушибами, вывихами и переломами, полученными при этих забавах.

Если на улице стоят сильные морозы, медикам нередко приходится освобождать юных граждан, проявляющих излишнее любопытство и решивших экспериментальным путем выяснить, что же будет если на холоде лизнуть металлический предмет и получивших довольно серьезные повреждения языка в результате попыток самостоятельно «отлипнуть». Иногда этот опыт пытаются повторить и взрослые, как правило, подвыпившие. Врачи рассказывали о том, как им пришлось оказывать помощь молодому человеку, который в мороз пытался утолить свою жажду из колонки, в результате чего простоял согнутым перед ней 40 минут – в пять утра на улицах не так много прохожих.

К сожалению, встречаются и более серьезные последствия столкновения людей с холодом. В морозные зимы утром первого января в больницы в изобилии поступают граждане с обморожениями различных частей тела или таким диагнозом как общее переохлаждение организма. Большинство из этих «подснежников» - те, кто был не в состоянии добраться домой и заснул под открытым небом. Именно поэтому врачи скорой помощи, в отличие от всех нормальных людей, радуются, если в новогоднюю ночь стоит плюсовая температура.

Но теплая погода не может решить всех проблем, возникающих в период новогодних праздников. И если вызовов по поводу собственно алкогольного отравления случается не так уж много, то «расхлебывание» других последствий злоупотребления спиртным является едва ли не главной работой бригад скорой помощи в это время. В период новогодних и рождественских праздников все травмбригады дополнительно усиливаются специалистами – травматологами-ортопедами, анестезиологами. Это объясняется спецификой «новогодних» вызовов: самые распространенные диагнозы, с которыми врачам приходится сталкиваться – переломы и черепно-мозговые травмы. Непосредственно в новогоднюю ночь их чаще всего получают в результате падения или столкновения с самыми разнообразными предметами граждане, потерявшие бдительность в результате чрезмерного потребления шампанского и более крепких напитков. Врачи скорой помощи рассказывают, что нередко человек «переезжает» в больницу прямо из собственного подъезда: благополучно выйти из-за новогоднего стола на улицу удается далеко не всем. Рассказывают о случае, когда два подвыпивших товарища, решив после застолья прогуляться к новогодней елке во дворе, не смогли спуститься дальше двух лестничных пролетов. Один из друзей споткнулся, упал и сломал ногу, а второй побежал назад в квартиру за помощью, потерял равновесие и съехал по лестнице вниз головой, получив сильные ушибы и сотрясение мозга. А пару лет назад в одном из небольших районных центров романтически настроенный молодой человек получил черепно-мозговую травму, упав …с главной елки города. Он полез туда, чтобы достать с ее вершины звездочку для своей любимой девушки, но не рассчитал своих сил и хрупкости веток.

Очень часты случаи, когда «скорую» вызывают очевидцы или даже сами участники пьяных драк. Колото-резаные раны, сломанные носы и челюсти, выбитые зубы, отбитые внутренние органы – довольно привычные атрибуты праздника дежурных бригад. Причем бывали случаи, когда агрессия со стороны пьяных хулиганов высказывалась и по отношению к приехавшим врачам.

Молодой человек, не заметивший стеклянной двери и прошедший (не без вреда для организма) прямо сквозь нее, девушка, при попытке открыть вино пробившая штопором вену, мужчина, нечаянно опрокинувшийся прямо на елку со стеклянными игрушками – такие вызовы давно никого не удивляют. А вот человек, от избытка чувств попытавшийся поцеловать собаку и получивший укусы лица, позабавил приехавших врачей. «Я же к ней со всей душой, - укоризненно говорил он, - а она…Вот собака!» Кстати, шансы быть покусанными в новогоднюю ночь довольно высоки – собаки очень не любят запаха алкоголя, и если к своим хозяевам они относятся терпимо, то навязчивый пьяный гость может вызвать у них сильную агрессию.

Однако алкоголь – не единственное, чем злоупотребляют празднующие. Значительная часть вызовов «скорой» первого января происходит из-за серьезных проблем с желудочно-кишечным трактом и обострением различных хронических заболеваний.

МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ!

Большинство неприятностей можно было бы предотвратить, если бы у нас была развита культура праздничного питания. Но граждане весь день 31 декабря ходят голодными, предвкушая застолье, а потом за один присест уничтожают невероятное количество тяжелой пищи. При этом никто не обращает внимания ни на какие противопоказания. Медики рекомендуют людям, знающим о своих проблемах со здоровьем, но не умеющим справиться с соблазном наесться острого, копченого и жирного за праздничным столом, заранее запасаться соответствующими лекарствами, чтобы иметь возможность вовремя принять соответствующие меры.

Трудносклоняемым

Приспособления для фиксации шейного отдела – прекрасный подарок к Новому году

Предлагаем вашему вниманию приспособления для фиксации шейного отдела, которые предназначены для более комфортного положения головы и шеи во время сна и отдыха. Они имеют специальную форму, препятствующую деформации шейного отдела позвоночника в положении лежа; обеспечивают умеренное растяжение и расслабление мышечно-связочного аппарата шейного отдела позвоночника; способствуют улучшению кровотока в позвоночных артериях и голове; препятствуют развитию дискомфорта, чувства «тяжести» и болевого синдрома в голове и шее.



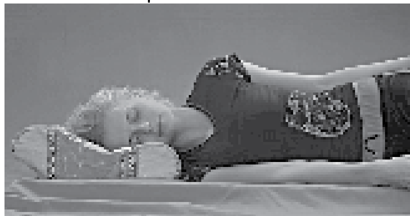
Рекомендованы к применению:

- при остеохондрозе, спондилоартрозе шейного отдела с болевым синдромом и без него;
- нестабильности шейного отдела позвоночника;
- синдроме вертебро-базиллярной недостаточности;
- последствиях родовой травмы;
- травмах (миозитах, ушибах и растяжениях) шейного отдела позвоночника,
- **а также всем здоровым людям для профилактики развития заболеваний шейного отдела позвоночника.**

Изготовлено из 20%-й полиуретановой пены без применения вредных химических веществ. Наволочка изготовлена из материала MTR-fleece – флис с «Максимальным Сохранением Тепла», не сваливающийся, эластичный, легкий, очень мягкий, теплый флис из 100%-го полиэстера.

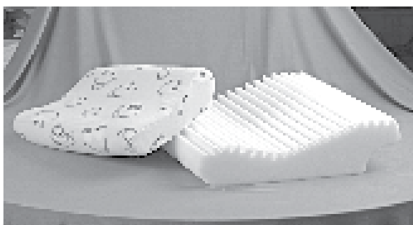


Приспособление для фиксации шейного отдела ТОП-01 для детей
Размер: длина - 250
ширина - 320
толщина - 80



Приспособление для фиксации шейного отдела ТОП-02 для взрослых
Размер: длина - 380
ширина - 400
толщина - 130

Приспособление для фиксации шейного отдела ТОП-03 для детей, **с эффектом памяти**
Размер: длина - 250
ширина - 320
толщина - 80



Приспособление для фиксации шейного отдела ТОП-04 для взрослых, с эффектом памяти
Размер: длина - 380
ширина - 400
толщина - 130



Приспособление для фиксации шейного отдела ТОП-06 для взрослых, с ВАЛИКОМ под голову, ТОП-06 с эффектом памяти
Размер: длина - 450
ширина - 400
толщина - 130

Перед применением необходимо ознакомиться с руководством по их эксплуатации и проконсультироваться с врачом

Приспособления для фиксации шейного отдела зарегистрированы и разрешены к применению на территории Республики Беларусь. Рег.уд. МЗ РБ № ИМ-7.6978 до 31.03.2011

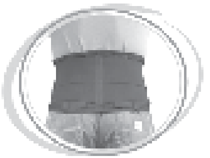
Противорадикулитные бандажи БПЭ - «Тривес»

Предлагаем противорадикулитные бандажи разной высоты, жесткости и степени фиксации, которые применяются совместно с физиотерапией, массажем, мануальной терапией, лечебной физической культурой, ограничительным режимом, медикаментозной терапией.

Они обеспечивают:
- фиксацию грудопоясничного и пояснично-крестцового отделов позвоночника различной степени;
- уменьшение травматизации корешков спинномозговых нервов;
- снижение нагрузки на межпозвонковые диски и позвонки;
- нормализацию мышечного тонуса;
- согревающий эффект.

Применяются:
- в остром периоде заболевания постоянно до исчезновения болевого синдрома;
- в периоде ремиссии заболевания в соответствии с рекомендациями врача;
- при значительных физических динамических и статических нагрузках.









Модельный ряд представлен:
Бандажи профилактические, наиболее легкие: модели **Т-51**, **Т-52**. Рекомендованы к использованию только с целью профилактики повреждений поясничного отдела при физических нагрузках. Высота 21 см., снабжены 4 (Т-51) и 6(Т-52) ребрами жесткости.

Бандажи усиленной фиксации: **Т-54** и **Т-55** за счет большей их высоты – 25 см, снабжены 4 (Т-54) и 6 (Т-55) ребрами жесткости.

Бандажи повышенной износостойкости серии «Элит»: **Т-58** и **Т-59**. Высота – 24 см, снабжены 4 (Т-58) и 6 (Т-59) усиленными ребрами жесткости.

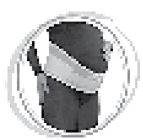
Противорадикулитный усиленный бандаж полужесткой упругой фиксации: модель Т-53.

Вариант изделия и режим использования определяется врачом.

Противорадикулитные бандажи зарегистрированы и разрешены к применению на территории Республики Беларусь. Рег.уд. МЗ РБ № ИМ-7.6977 до 31.03.2011

Дородовые и послеродовые бандажи

Модель Т-11, Модель Т-12 Модель Т-13 дородовый облегченный из сетчатого материала, дородовый с мягкой панелью, дородовый классический

Бандажи дородовые Модели Т-11, Т-12, Т-13, Т-16 «Элит»

Выполняют эластичную поддержку живота, имеют специальную форму – сужаются спереди для удобного расположения под животом и расширяются сзади для поддержки позвоночника.



Применяются с 20-22-й недели беременности до ее окончания. Носятся постоянно, кроме периода сна. Одеваются на нижнее белье в положении лежа на спине оборачиванием вокруг талии с расположением узкой части под животом и широкой на пояснице. Дополнительная фиксация достигается двумя эластичными боковыми стяжками.



Бандажи послеродовые Модели: Т-21 высотой 15 см, Т-22 высотой 20 см

Применяются в послеродовом периоде до 2 месяцев и более. Носятся постоянно, кроме периода сна. Одеваются на нижнее белье в положении лежа на спине оборачиванием вокруг талии. Дополнительная фиксация достигается дополнительной эластичной стяжкой.

Все бандажи изготовлены из современных прочных гипоаллергенных материалов, обеспечивающих воздухообмен. Удобны в носке и уходе, незаметны под одеждой.

Бандажи зарегистрированы и разрешены к применению на территории Республики Беларусь. Рег. уд. МЗ РБ № ИМ-7.6977, действительно до 31.03.2011

Перед применением противорадикулитных, дородовых и послеродовых бандажей необходимо ознакомиться с руководством по их эксплуатации и проконсультироваться с врачом

По вопросам приобретения обращайтесь:
г. Минск – аптеки «Медтехника»,
ООО «Денвит», тел. 8 (017) 334-23-08
г. Брест – б-р Шевченко, д.6, офис 203,
тел. город. 25-98-21, 792-62-47 (МТС),
924-70-08 (Velcom).
г. Гомель – ул. 30 лет БССР, д.1, оф.204 ортопедический салон «Гален», тел. город. 41-90-05.
г. Молодечно – ул. Волынца, 12, офис 7,
тел. город. 7-42-81, 643-48-20 (Velcom).

Главный редактор
Людмила ЕВТУШЕНКО

№ 24 (160)
20 декабря 2007 г.
Выходит два раза в месяц.
Газета зарегистрирована в Министерстве информации Республики Беларусь.

Свидетельство о регистрации № 1605.

Учредитель и издатель ИЧУП «Профессиональные издания»
Зам. главного редактора Валентина ГЛУШУК
Зам. главного редактора по рекламе Елена МАСЛОВА
Дизайн и верстка Сергей КАУЛЬКИН
Адрес редакции: 220023, г.Минск, ул. Чернышевского, 10-а, офис 805

Тел./факс:
+375 (17) 280-01-12,
287 38 30, 280-32-88, 280-88-09;
+375 (29) 3-499-732
ro@recipe.by
http://www.recipe.by
Перепечатка допускается только с разрешения редакции. Мнения авторов публикуемых материалов могут не совпадать с мнением редакции.
В газете используются собственная информация, ресурсы Интернет.

Ответственность за информативное содержание рекламы несут рекламодатели.
Подписано в печать 14.12.2007 г.
Отпечатано в типографии УП «Плутос-Маркет» (лиц. ЛП № 02330/0148728 от 30.04.2004 г.) 220034, Минск, ул.Кульман, 7

Подписные индексы:
63422 – индивидуальный
634222 – ведомственный
Объем издания – 4 печатных листа.
«Профессиональные издания» ©
Дизайн макета и оформление – «Профессиональные издания».
Цена номера – свободная

Тираж в ноябре – 6 000 экз.
Заказ №

ISSN 1993-4874
9 771993 487000 07014
ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА